

**МЕНЮ**

23 января 2024 г.

Возрастная категория 12-18 лет

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|------------------------------|--------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2006 | 463 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 8,9 | 6,2 | 38,7 | 248 |
| 2006 | 422 | ТЕФТЕЛИ | 100 | 9,9 | 17,2 | 16,5 | 265 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,8 | 16,1 | 83 |
| 2021 | 457 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/10 | 0,2 | | 9,1 | 37 |
| | | МАНДАРИНЫ | 120 | 0,7 | 0,2 | 6,1 | 30 |
| Итого | | | | 22 | 24,4 | 86,5 | 663 |
| Обед | | | | | | | |
| 2010 | 6 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 4,1 | 5 | 8,8 | 101 |
| 2006 | 469 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,6 | 4,7 | 38,1 | 224 |
| 2006 | 401 | ГУЛЯШ | 90 | 13 | 12,4 | 3,4 | 190 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,3 | 60 |
| 2021 | 457 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/10 | 0,2 | | 9,1 | 37 |
| 2006 | 113 | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" | 50 | 4,2 | 2,8 | 27,4 | 152 |
| Итого | | | | 30,1 | 25,2 | 99,1 | 764 |
| Всего | | | | 52,1 | 49,6 | 185,6 | 1427 |