



МЕНЮ

1 декабря 2022 г.

Возрастная категория 12-18 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2006	ТАБЛИЦА 4 СТР. 149	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7,8	7,9	32	240
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
		ГРУША	150	0,5	0,4	12,6	57
Итого				10,9	17,4	74,5	510
Обед							
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,3	2	8,8	57
2006	403	ПЛОВ	180	3,6	7,7	34,9	220
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,3	0,1	1	6
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2006	561	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	4,5	1,6	28,4	144
Итого				11,9	11,7	99,1	542
Всего				22,8	29,1	173,6	1052