

**МЕНЮ**

26 сентября 2023 г.

Возрастная категория 12-18 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,9	4,5	22,9	149
2006	324	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	2,2	9	14,9	145
		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	30	0,9	0,1	1,8	11
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3		13,9	57
		ГРУША	150	0,5	0,4	12,6	57
Итого				9,1	14,8	82,2	502
Обед							
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	4,2	5,1	8,8	101
2006	463	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	6,2	38,7	248
2006	401	ГУЛЯШ	90	13	12,4	3,4	190
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2006	687	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ЯБЛОКАМИ	70	4,2	1,5	34,4	168
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
Итого				32,5	25,5	106,7	804
Всего				41,6	40,3	188,9	1306