

Согласовано

директор

Рубкевич Е.А.

МЕНЮ

2 октября 2024 г.

12-18 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	73
2017	58	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	200	6,1	3,2	24,6	152
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,1	1,7	20,1	102
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
Итого				13,8	14,9	75,6	493
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2,5	18,6	104
2008	442	СОК	200				
		ФРУКТ	110	0,4	0,4	10,8	
Итого				2,3	2,9	29,4	
Обед							
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,5	5,1	2,1	58
2008	75	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250	4,9	7,8	15	164
2017	ТТК	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	100	13,7	9	10,9	182
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,5	4,9	23,1	157
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		22,3	93
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	73
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	73
Итого				27,8	28,2	106,4	796
Полдник							
2017	201	МАННИК	100	5,6	9	26,7	220
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	5
Итого				5,8	9	39,4	225
Ужин 1							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	110	1,7	10,1	8,4	183
2017	455 ТТК	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	100	13,9	22,8	11,4	320
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	6,4	39	251
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,8	30,8	183
Итого				33,8	41,8	132,2	1041
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	153
Итого				5,4	5	21,6	153
Всего				88,9	101,8	404,6	2015

Дет. Овошки сс

Е.А. Рубкевич

