

# МЕНЮ

12 сентября 2024 г.

11-18 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200/5	19,19	5,40	7,90	23,10	186,00
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5/24	9,31	2,60	5,30	19,40	138,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200/10	17,35	4,40	4,70	17,60	131,00
<b>Итого</b>				<b>45,85</b>	<b>12,40</b>	<b>17,90</b>	<b>60,10</b>	<b>455,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		БАТОН	50	3,54	2,10	1,00	16,20	84,00
2008		ЯБЛОКО	200	22,61	0,80	0,80	20,10	96,00
<b>Итого</b>				<b>26,15</b>	<b>2,90</b>	<b>1,80</b>	<b>36,30</b>	<b>180,00</b>
<b>Обед</b>								
2008		ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ	60	3,80	3,00	0,50	18,80	92,00
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	100	5,00	0,40	2,10	1,70	27,00
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/К БУЛЬОНЕ	270/10	31,47	9,30	10,70	18,20	208,00
2008	289	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	50	42,47	15,50	10,60	8,70	193,00
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	8,22	3,20	4,40	20,60	135,00
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200/10	12,70	0,00	0,00	8,70	35,00
<b>Итого</b>				<b>103,66</b>	<b>31,40</b>	<b>28,30</b>	<b>76,70</b>	<b>690,00</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	200	46,75	9,40	12,50	13,10	203,00
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	87,33	29,40	20,30	37,50	455,00
<b>Итого</b>				<b>134,08</b>	<b>38,80</b>	<b>32,80</b>	<b>50,60</b>	<b>658,00</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ	60	3,80	3,00	0,50	18,80	92,00
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	65,19	28,90	11,80	5,20	243,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180/5	12,58	3,20	5,20	21,30	145,00
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	19,56	5,80	8,30	1,60	105,00
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/40/10	14,36	2,60	9,40	19,50	176,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	3,28	0,40	0,00	9,60	40,00
<b>Итого</b>				<b>118,77</b>	<b>43,90</b>	<b>35,20</b>	<b>76,00</b>	<b>801,00</b>
<b>Всего</b>				<b>428,51</b>	<b>129,40</b>	<b>116,00</b>	<b>299,70</b>	<b>2 784,00</b>