

МЕНЮ

26 ноября 2021 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	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,6	38,1	224
2006	422	ТЕФТЕЛИ	80	10,7	15,7	10,6	216
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,9	2,9	21
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,8	16,4	84
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5,1	5,3	27	171
Итого				25,1	28,3	95	716
Обед							
2006	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	50	0,8	3,5	4,2	52
2006	169	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,7	5	7	79
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,3	24,1	164
2006	309	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	6,3	3,6	2,6	65
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,8	16,4	84
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2006	646	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВО -ЛИМОННЫЙ	200	0,1		22,4	90
Итого				16,9	19,5	89	594
Всего				42	47,8	184	1310