



*В.В.Пругло* / В.В.Пругло/

**МЕНЮ**

"17"ноября 2022 г.

**12-18 лет****4 день**

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
<b>Завтрак</b>								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	12,12	0,8	0,1	2,5	14
2022	2т	КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	77,93	11,8	17,8	7,1	235
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	22,14	3,8	6,2	25,7	174
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	24,00	1	0,2	19,6	83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,30	3,1	0,2	20,1	95
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	1,3	0,2	8,5	41
<b>Итого</b>				<b>139,77</b>	<b>21,8</b>	<b>24,7</b>	<b>83,5</b>	<b>642</b>
<b>Обед</b>								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	9,88	1,9	8,9	7,7	119
2022	46/1	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	11,29	2,5	6,4	16,6	136
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	110	43,08	31	7,9	0,9	200
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,39	4,4	6,2	47,3	264
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,46	0,4		10,5	44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,46	4,6	0,4	30,1	142
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	2,6	0,4	17	82
<b>Итого</b>				<b>79,12</b>	<b>47,4</b>	<b>30,2</b>	<b>130,1</b>	<b>987</b>

Повар \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)