

Утверждаю

Директор

Галченкова Е.Н./



МЕНЮ

9 апреля 2026 г.

12-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,74	3,48	0,00	42,93	0,04
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	4,30	5,67	26,42	174,44	0,46
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,32	3,00	24,94	140,83	0,50
2008		БАТОН	47	3,59	1,40	23,38	120,87	0,00
2008		АПЕЛЬСИН	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00
Итого			574	15,30	13,85	86,89	543,57	91,00
II Завтрак								
2008		ВАФЛИ	25	0,70	0,83	19,33	88,50	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			225	1,70	1,03	39,13	174,50	4,00
Обед								
2012	10	ГОРОХ ОВОЩНОЙ КОНСЕРВЫ	105	3,03	5,52	6,35	87,04	4,83
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/25	11,20	7,63	23,53	208,70	24,45
2011	271	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/10	2,56	10,27	12,12	151,38	0,09
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,69	6,29	40,74	246,48	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,19	0,00	14,61	59,17	0,04
2008		БАТОН	56	4,35	1,69	28,27	146,15	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			942	28,02	31,40	125,62	898,92	29,41
Полдник								
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	6,78	11,19	44,22	304,83	0,00
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	174	4,90	5,40	7,93	101,27	0,90
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			354	12,08	16,99	61,95	453,10	10,90
Ужин								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,58	2,10	8,54	61,80	25,03
2008	236	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	100	21,49	8,07	5,06	178,75	0,20
2008	143	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	200	5,28	15,46	35,63	311,01	5,65
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,19	0,00	13,32	54,01	0,04
2008		БАТОН	56	4,35	1,69	28,27	146,15	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			720	32,89	27,32	90,82	751,72	30,92
Ужин 2								
2011	386	КЕФИР	176	9,92	8,56	13,69	181,30	0,00
Итого			176	9,92	8,56	13,69	181,30	0,00
Всего				99,91	99,15	418,10	3 003,11	166,23

Диетсестра

С.С.

Себелева В.Е.

Повар

З.А.

Зауморова О.Н