

Утверждаю

Директор

Галченкова Е.Н.



МЕНЮ
10 апреля 2026 г.

12-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	14	0,07	11,55	0,11	104,72	0,00
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/5	7,33	8,40	27,91	217,28	0,04
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,19	0,00	13,32	54,01	0,04
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			586	12,53	21,65	76,87	561,38	90,08
II Завтрак								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,85	2,35	18,28	101,75	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			225	2,85	2,55	38,08	187,75	4,00
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	119	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250/25	13,33	7,72	24,12	219,67	7,34
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	15,18	8,82	13,10	192,57	0,13
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	7,18	8,48	45,20	292,23	36,62
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,29	0,06	22,33	91,55	0,38
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			956	40,33	26,77	133,02	942,17	44,47
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	11,04	15,09	39,36	338,82	0,17
2023	1	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "КИСЕЛЬ ДЕТСКИЙ ВИТОШКА"	180	0,00	0,00	5,73	94,42	1,98
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			380	11,44	15,49	54,89	480,24	12,15
Ужин								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,58	2,10	8,54	61,80	25,03
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	17,40	7,85	3,39	178,21	13,04
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,40	7,48	38,97	241,16	0,00
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			680	27,92	19,12	92,49	681,33	38,11
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				104,99	94,14	409,04	3 034,17	188,81

Диетсестра Себелева В.Е.

Повар Зауморова О.Н.