



Утверждаю

Директор
/Галченкова Е.Н./

МЕНЮ

11 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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180/5	6,65	8,76	31,43	231,83	0,51
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,11	0,00	13,12	52,88	0,02
2008		БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00
2008		АПЕЛЬСИН	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00
Итого			587	14,70	14,04	81,75	521,64	90,57
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								
2011	76	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	65	6,09	11,69	1,97	137,86	2,41
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	115	1,14	8,15	6,72	105,71	5,11
2012	56	БОРЩ	250/25	11,65	9,91	25,74	246,30	27,70
2011	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	33,29	18,65	12,30	350,20	0,77
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	5,30	7,20	37,12	235,19	18,19
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,29	0,06	24,26	99,30	0,38
2008		БАТОН	61	4,67	1,82	30,42	157,25	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			1072	62,43	57,48	138,53	1 331,81	54,56
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	125	14,43	19,32	39,55	394,38	0,25
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,11	0,00	14,41	58,04	0,02
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			415	14,94	19,72	63,76	499,42	10,27
Ужин								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,58	2,10	8,54	61,80	25,03
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	300	7,10	12,24	53,61	353,77	24,88
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,19	0,00	13,32	54,01	0,04
2008		БАТОН	61	4,67	1,82	30,42	157,25	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			725	13,54	16,16	105,89	626,83	49,95
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				117,23	116,99	442,75	3 335,50	209,35

Диетсестра Себелева В.Е.

Повар Зауморова О.Н.