



Утверждаю

Директор
Галченкова Е.Н./

МЕНЮ

13 апреля 2026 г.

12-18 лет

Сборник рецептов	№ 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
2011	181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	180/5	5,60	7,20	28,18	199,74	0,54
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	185	4,40	4,25	23,04	149,80	0,58
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			582	17,94	16,73	88,42	586,47	91,16
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								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,58	2,10	8,54	61,80	25,03
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/25	10,23	9,60	23,91	228,11	10,09
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	105	1,76	11,88	18,47	188,33	2,32
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,86	6,87	25,77	180,85	12,48
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,29	0,06	24,27	99,32	0,38
2008		БАТОН	59	4,57	1,78	29,70	153,55	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			945	22,29	32,29	130,66	911,96	50,30
Полдник								
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	100	11,04	17,26	1,70	206,92	0,16
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	17,66	17,23	348,34	12,14
Ужин								
2008	61	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	57	9,82	11,47	0,81	146,04	0,40
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,67	5,41	3,69	66,88	3,19
2011	230	РЫБА ЖАРЕНАЯ	100	21,75	16,04	3,68	245,94	0,22
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	5,71	5,13	22,99	164,76	49,08
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,39	0,00	15,01	61,57	0,08
2008		БАТОН	59	4,57	1,78	29,70	153,55	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			710	42,91	39,83	75,88	838,74	52,97
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				106,20	116,10	365,01	3 041,31	210,57

Диетсестра Себелева В.Е.

Повар Зауморова О.Н.