



Утверждаю

Директор  
Галченкова Е.Н./

**МЕНЮ**  
26 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		
<b>Завтрак</b>								
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,77	3,53	0,00	43,58	0,04
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180/5	6,83	8,68	32,09	234,64	0,54
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,10	0,00	13,33	53,73	0,02
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
<b>Итого</b>			<b>584</b>	<b>14,64</b>	<b>13,91</b>	<b>80,95</b>	<b>517,32</b>	<b>90,60</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ВАФЛИ	25	0,71	0,84	19,62	89,86	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
<b>Итого</b>			<b>225</b>	<b>1,71</b>	<b>1,04</b>	<b>39,42</b>	<b>175,86</b>	<b>4,00</b>
<b>Обед</b>								
2011	76	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60	5,58	10,91	1,97	128,69	2,40
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	115	1,15	8,01	6,74	104,59	5,17
2012	56	БОРЩ	250/25	11,66	9,88	25,91	247,27	27,66
2011	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	33,40	21,47	12,28	376,09	0,79
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	5,34	7,05	37,16	234,24	18,18
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,29	0,06	24,11	98,66	0,39
2008		БАТОН	55	4,26	1,66	27,75	143,45	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>1064</b>	<b>61,68</b>	<b>59,04</b>	<b>135,92</b>	<b>1 332,99</b>	<b>54,59</b>
<b>Полдник</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	125	13,61	18,03	29,13	337,70	0,18
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,10	0,00	14,03	56,49	0,02
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>14,11</b>	<b>18,43</b>	<b>52,96</b>	<b>441,19</b>	<b>10,20</b>
<b>Ужин</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	105	1,67	2,24	8,37	62,90	26,46
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	300	7,07	12,34	53,49	354,05	24,87
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,19	0,00	13,54	54,94	0,04
2008		БАТОН	55	4,26	1,66	27,75	143,45	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>728</b>	<b>13,19</b>	<b>16,24</b>	<b>103,15</b>	<b>615,34</b>	<b>51,37</b>
<b>Ужин 2</b>								
2011	386	КЕФИР	188	10,55	9,10	14,56	192,96	0,00
<b>Итого</b>			<b>188</b>	<b>10,55</b>	<b>9,10</b>	<b>14,56</b>	<b>192,96</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>115,88</b>	<b>117,76</b>	<b>426,96</b>	<b>3 275,66</b>	<b>210,76</b>

Диетсестра Себелева В.Е.

Повар Зауморова О.Н.