



МЕНЮ
28 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	2,77	3,53	0,00	43,58	0,04
2011	181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	180/4	5,74	7,66	27,97	203,57	0,57
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	185	4,64	4,47	23,19	153,30	0,61
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			578	18,09	17,36	86,69	585,82	91,22
II Завтрак								
2008		БАФЛИ	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
Итого			225	1,71	1,04	39,42	175,86	4,00
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,59	2,24	8,25	61,98	25,26
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/25	10,21	9,43	23,75	226,19	10,13
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	100	1,86	12,60	19,60	199,81	2,36
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,90	6,72	25,82	179,86	12,47
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,28	0,06	24,06	98,43	0,37
2008		БАТОН	54	4,15	1,62	26,98	139,46	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			938	21,99	32,67	128,46	905,73	50,59
Полдник								
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	105	10,98	17,63	1,78	210,51	0,16
2023	1	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "КИСЕЛЬ ДЕТСКИЙ ВИТОШКА"	180	0,00	0,00	5,73	94,31	1,98
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			385	11,38	18,03	17,31	351,82	12,14
Ужин								
2008	61	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	8,58	9,70	0,81	125,16	0,41
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,67	5,09	3,71	64,02	3,25
2011	230	РЫБА ЖАРЕНАЯ	100	21,80	16,99	3,94	255,82	0,22
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	5,65	4,90	23,03	162,55	49,08
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,39	0,00	14,64	60,10	0,08
2008		БАТОН	54	4,15	1,62	26,98	139,46	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			702	41,24	38,30	73,11	807,11	53,04
Ужин 2								
2011	386	КЕФИР	188	10,55	9,10	14,56	192,96	0,00
Итого			188	10,55	9,10	14,56	192,96	0,00
Всего				104,96	116,50	359,55	3 019,30	210,99

Диетсестра Себелева В.Е.

Повар Зауморова О.Н.