



Утверждаю

Директор
Галченкова Е.Н./

МЕНЮ
23 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								
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	13	0,07	11,00	0,11	99,73	0,00
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,34	11,59	0,19	126,59	0,00
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/13	3,35	4,21	20,39	132,92	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,11	0,00	14,41	58,04	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
Итого			643	13,81	28,50	70,63	602,65	90,02
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		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	113	0,91	0,11	1,93	14,73	5,67
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250/25	8,63	8,83	27,35	224,49	14,40
2008	278	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	100	4,11	19,42	13,58	246,06	1,28
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,18	5,58	17,89	141,12	37,25
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,29	0,06	24,26	99,30	0,38
2008		БАТОН	58	4,45	1,74	28,99	149,85	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			952	22,57	35,74	114,00	875,55	58,98
Полдник								
2011	401	ОЛАДЬИ	105	10,40	7,15	46,34	291,85	0,32
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,11	0,00	14,41	58,04	0,02
2008		ЯБЛОКО	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00
Итого			445	11,11	7,75	75,45	420,39	15,34
Ужин								
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	95	2,84	0,18	5,97	36,73	3,79
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	48,38	19,67	18,26	444,56	2,29
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,69	5,22	40,73	236,80	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,19	0,00	14,61	59,17	0,04
2008		БАТОН	58	4,45	1,74	28,99	149,85	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			747	62,55	26,81	108,56	927,11	6,12
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				122,81	109,91	420,41	3 194,75	174,46

Диетсестра Себева В.Е.

Повар Зауморова О.Н.