

Утверждаю

Директор
Талченкова Е.Н./**МЕНЮ**
27 декабря 2025 г.

12-18 лет



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	14	0,16	13,28	0,16	120,00	0,00
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	175/3	7,26	10,90	28,31	241,10	0,57
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,11	0,00	13,12	52,88	0,02
2008		БАТОН	55	4,24	1,65	27,56	142,45	0,00
2008		АПЕЛЬСИН	165	1,49	0,33	13,37	70,95	99,00
Итого			623	13,26	26,16	82,52	627,38	99,59
II Завтрак								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	27	2,01	2,55	19,84	110,47	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			227	3,01	2,75	39,64	196,47	4,00
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	97	0,78	0,10	1,65	12,65	4,87
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	275/27	12,89	10,44	27,78	264,53	31,61
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	220	34,97	13,16	26,57	365,29	3,10
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,11	0,00	13,76	55,46	0,02
2008		БАТОН	94	7,26	2,83	47,24	244,20	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			972	56,01	26,53	117,00	942,13	39,60
Полдник								
2012	234	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	165/55	13,04	17,99	33,10	353,12	0,01
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	185	5,20	5,73	8,42	107,48	0,96
2008		ЯБЛОКО	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
Итого			515	18,68	24,16	52,30	512,30	11,97
Ужин								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	110	2,07	6,81	11,62	116,33	6,26
2011	234	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	105	25,81	15,56	18,61	318,34	0,55
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,26	6,33	41,30	252,05	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,22	0,00	13,38	54,33	0,04
2008		БАТОН	63	4,84	1,89	31,49	162,80	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			766	40,20	30,59	116,40	903,85	6,85
Ужин 2								
2011	386	КЕФИР	188	10,55	9,10	14,55	192,79	0,00
Итого			188	10,55	9,10	14,55	192,79	0,00
Всего				141,71	119,29	422,41	3 374,92	162,01

Диетсестра Себ Себелева В.Е.Повар ЗН Зауморова О.Н.