

Утверждаю

Директор

ГУ ЯО Климатинский детский дом

/Галченкова Е.Н./

**МЕНЮ**

18 декабря 2025 г.

12-18 лет



| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                      | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                         |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                        | 18     | 0,15              | 12,45   | 0,15             | 112,50                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 213                 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                           | 40     | 5,10              | 4,60    | 0,30             | 63,00                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 206                 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ               | 180    | 7,29              | 8,98    | 28,12            | 223,03                                   | 0,03                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                           | 180/10 | 0,11              | 0,00    | 13,63            | 54,88                                    | 0,02                  |
| 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                         |                     |                                         | 628    | 17,85             | 27,83   | 79,40            | 647,41                                   | 90,05                 |
| 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                          |                     |                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 41                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                        | 100    | 1,31              | 0,10    | 12,17            | 56,16                                    | 2,08                  |
| 2011                          | 99                  | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                           | 250/25 | 9,41              | 7,28    | 12,27            | 152,92                                   | 13,71                 |
| 2008                          | 239                 | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ              | 100    | 20,76             | 13,76   | 15,70            | 270,03                                   | 0,30                  |
| 2012                          | 137                 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                          | 150    | 5,68              | 7,69    | 36,35            | 244,33                                   | 27,42                 |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                           | 180/10 | 0,11              | 0,00    | 14,37            | 57,85                                    | 0,02                  |
| 2008                          |                     | БАТОН                                   | 61     | 4,68              | 1,82    | 30,48            | 157,56                                   | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 56     | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                         | 932    | 41,95             | 30,65   | 121,34           | 938,85                                   | 43,53                 |
| Полдник                       |                     |                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 237                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                    | 130/40 | 15,47             | 19,76   | 33,68            | 378,37                                   | 0,19                  |
| 2011                          | 385                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                        | 197    | 5,54              | 6,11    | 8,98             | 114,61                                   | 1,02                  |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО                                  | 100    | 0,40              | 0,40    | 9,80             | 47,00                                    | 10,00                 |
| Итого                         |                     |                                         | 467    | 21,41             | 26,27   | 52,46            | 539,98                                   | 11,21                 |
| Ужин                          |                     |                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 12                  | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ<br>(КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | 95     | 3,00              | 0,19    | 6,29             | 38,65                                    | 3,98                  |
| 2008                          | 256                 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                  | 100    | 25,95             | 14,58   | 3,56             | 284,67                                   | 19,65                 |
| 2011                          | 312                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                       | 180    | 3,90              | 6,51    | 25,84            | 178,02                                   | 12,48                 |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                           | 180/10 | 0,19              | 0,00    | 14,56            | 58,97                                    | 0,04                  |
| 2008                          |                     | БАТОН                                   | 81     | 6,22              | 2,42    | 40,50            | 209,36                                   | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 89     | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                         | 735    | 39,26             | 23,70   | 90,75            | 769,67                                   | 36,15                 |
| Ужин 2                        |                     |                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 386                 | КЕФИР                                   | 214    | 12,44             | 10,73   | 17,16            | 227,37                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                         | 214    | 12,44             | 10,73   | 17,16            | 227,37                                   | 0,00                  |
| Всего                         |                     |                                         |        | 134,61            | 120,21  | 400,24           | 3 297,78                                 | 184,94                |

Диетсестра

Себелева В.Е.

Повар

Зауморова О.Н.