



Директор

/Галченкова Е.Н/

# МЕНЮ

21 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                       |                     |                                              |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 14                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                             | 15     | 0,08              | 12,69   | 0,12             | 115,08                                   | 0,00                  |
| 2012                          |                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                               | 13     | 3,00              | 3,81    | 0,00             | 47,07                                    | 0,04                  |
| 2011                          | 183                 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ      | 200    | 8,04              | 11,67   | 31,76            | 264,90                                   | 0,62                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                | 200/11 | 0,21              | 0,00    | 13,85            | 56,18                                    | 0,04                  |
| 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                         |                     |                                              | 659    | 17,06             | 30,15   | 86,66            | 696,63                                   | 99,70                 |
| II Завтрак                    |                     |                                              |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ                                      | 27     | 1,97              | 2,51    | 19,49            | 108,53                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                 | 200    | 1,00              | 0,20    | 19,80            | 86,00                                    | 4,00                  |
| Итого                         |                     |                                              | 227    | 2,97              | 2,71    | 39,29            | 194,53                                   | 4,00                  |
| Обед                          |                     |                                              |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 10                  | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 99     | 2,90              | 0,18    | 6,09             | 37,46                                    | 3,86                  |
| 2011                          | 94                  | РАССОЛЬНИК                                   | 275/27 | 10,69             | 10,15   | 21,21            | 225,00                                   | 10,85                 |
| 2008                          | 256                 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                       | 110    | 28,59             | 15,11   | 4,23             | 305,91                                   | 21,72                 |
| 2011                          | 203                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ         | 165    | 5,88              | 5,76    | 35,78            | 218,58                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 376                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                  | 200    | 0,32              | 0,06    | 23,32            | 95,63                                    | 0,34                  |
| 2008                          |                     | БАТОН                                        | 67     | 5,13              | 2,00    | 33,40            | 172,67                                   | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 56     | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                              | 999    | 53,51             | 33,26   | 124,03           | 1 055,25                                 | 36,77                 |
| Полдник                       |                     |                                              |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 225                 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА                            | 165    | 11,98             | 19,05   | 30,62            | 345,79                                   | 0,01                  |
| 2011                          | 385                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                             | 176    | 4,96              | 5,47    | 8,03             | 102,52                                   | 0,92                  |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО                                       | 110    | 0,44              | 0,44    | 10,78            | 51,70                                    | 11,00                 |
| Итого                         |                     |                                              | 451    | 17,38             | 24,96   | 49,43            | 500,01                                   | 11,93                 |
| Ужин                          |                     |                                              |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 40                  | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                    | 110    | 1,75              | 5,49    | 8,95             | 94,94                                    | 27,85                 |
| 2012                          | 249                 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ                    | 105    | 24,78             | 7,76    | 5,54             | 191,31                                   | 0,48                  |
| 2008                          | 145                 | КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ                          | 215    | 8,82              | 23,91   | 38,61            | 405,69                                   | 5,88                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                | 200/11 | 0,21              | 0,00    | 13,85            | 56,18                                    | 0,04                  |
| 2008                          |                     | БАТОН                                        | 90     | 6,93              | 2,70    | 45,09            | 233,10                                   | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 89     | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                              | 820    | 42,49             | 39,86   | 112,04           | 981,22                                   | 34,25                 |
| Ужин 2                        |                     |                                              |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 386                 | КЕФИР                                        | 214    | 12,07             | 10,41   | 16,65            | 220,55                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                              | 214    | 12,07             | 10,41   | 16,65            | 220,55                                   | 0,00                  |
| Всего                         |                     |                                              |        | 145,48            | 141,35  | 428,10           | 3 648,19                                 | 186,65                |

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