



Утверждаю

Директор

Галченкова Е.Н./

МЕНЮ

8 марта 2026 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								
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	16	0,08	13,33	0,13	120,83	0,00
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,34	11,59	0,19	126,59	0,00
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/12	3,38	4,79	20,46	138,46	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,11	0,00	13,63	54,88	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			645	13,85	31,41	69,94	626,13	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	64	0,51	0,06	1,09	8,30	3,19
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250/25	8,66	10,05	27,37	235,58	14,41
2008	278	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	100	3,81	20,34	13,32	251,96	1,26
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,14	6,40	17,70	147,54	37,24
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,28	0,06	20,15	82,79	0,37
2008		БАТОН	57	4,36	1,70	28,39	146,77	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			908	21,76	38,61	108,02	872,94	56,47
Полдник								
2011	401	ОЛАДЬИ	90	9,56	6,28	45,76	278,10	0,24
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,11	0,00	13,63	54,88	0,02
2008		ЯБЛОКО	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00
Итого			430	10,27	6,88	74,09	403,48	15,26
Ужин								
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	80	2,41	0,16	5,04	31,04	3,20
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	145	47,56	19,34	17,05	433,30	2,18
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,71	6,49	40,89	249,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,19	0,00	13,82	56,00	0,04
2008		БАТОН	57	4,36	1,70	28,39	146,77	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			736	61,23	27,69	105,19	916,11	5,42
Ужин 2								
2011	386	КЕФИР	200	11,25	9,70	15,52	205,64	0,00
Итого			200	11,25	9,70	15,52	205,64	0,00
Всего				121,21	116,84	410,84	3 212,05	171,17

Диетсестра Себелева В.Е.

Повар Зауморова О.Н.