



МЕНЮ

11 ноября 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								
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,52	3,20	0,00	39,55	0,03
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180/5	6,18	7,07	29,14	205,57	0,48
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,10	0,00	13,11	52,80	0,02
2008		БАТОН	45	3,50	1,36	22,77	117,73	0,00
2008		АПЕЛЬСИН	136	1,23	0,27	11,05	58,64	81,82
Итого			567	13,53	11,90	76,07	474,29	82,35
II Завтрак								
2008		ВАФЛИ	23	0,64	0,75	17,57	80,45	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	198	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			221	1,64	0,95	37,37	166,45	4,00
Обед								
2011	76	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60	5,57	11,55	2,00	134,54	2,44
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	145	1,37	8,36	7,17	110,87	6,46
2012	56	БОРЩ	250/25	11,63	9,05	25,75	237,64	27,71
2011	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	33,34	17,19	12,38	337,59	0,77
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	5,32	6,26	37,15	226,89	18,19
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,29	0,06	25,15	102,78	0,38
2008		БАТОН	60	4,62	1,80	30,06	155,40	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			1096	62,14	54,27	139,66	1 305,71	55,95
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	125	13,70	17,47	33,76	351,45	0,22
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,11	0,00	15,18	61,13	0,02
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			415	14,21	17,87	58,74	459,58	10,24
Ужин								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	1,92	8,71	60,94	25,39
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	305	7,06	11,58	53,51	347,34	24,85
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,19	0,00	14,49	58,70	0,04
2008		БАТОН	60	4,62	1,80	30,06	155,40	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			729	13,47	15,30	106,77	622,38	50,28
Ужин 2								
2011	386	КЕФИР	182	10,22	8,82	14,10	186,93	0,00
Итого			182	10,22	8,82	14,10	186,93	0,00
Всего				115,21	109,11	432,71	3 215,34	202,82

Диетсестра

Себелева В.Е.

Повар

Винокурова О.А.