

МЕНЮ

17 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								
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	16	0,08	13,33	0,13	120,83	0,00
2011	181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	180/5	4,81	9,41	26,70	210,49	0,40
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,22	2,79	24,84	138,04	0,47
2008		БАТОН	45	3,47	1,35	22,55	116,55	0,00
2008		АПЕЛЬСИН	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00
Итого			576	12,93	27,18	86,37	650,41	90,87
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								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,76	2,34	9,78	68,23	18,06
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250/35	12,61	6,66	15,49	172,55	1,13
2008	236	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	100	25,41	13,04	7,05	247,10	0,20
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	5,12	6,59	36,79	227,54	18,14
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,11	0,00	14,37	57,85	0,02
2008		БАТОН	53	4,11	1,60	26,72	138,13	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			970	49,12	30,23	110,20	911,40	37,55
Полдник								
2011	424	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	5,48	12,26	39,09	288,79	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,11	0,00	14,37	57,85	0,02
2008		ЯБЛОКО	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00
Итого			420	6,19	12,86	68,16	417,14	15,02
Ужин								
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	96	2,89	0,18	6,05	37,26	3,84
2012	287	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	100	1,51	12,14	11,82	163,26	2,09
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,54	4,49	33,73	197,47	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,19	0,00	13,82	56,00	0,04
2008		БАТОН	53	4,11	1,60	26,72	138,13	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			672	14,24	18,41	92,14	592,12	5,97
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				97,77	101,96	412,11	2 986,19	153,41

Диетсестра Себелева В.Е.Повар Винокурова О.А.