

МЕНЮ

18 ноября 2025 г.

12-18 лет

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								
			18	0,15	12,45	0,15	112,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	180	7,29	8,98	28,12	223,03	0,03
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/10	0,11	0,00	13,63	54,88	0,02
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	45	3,47	1,35	22,55	116,55	0,00
2008		БАТОН	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00
2008		АПЕЛЬСИН	623	17,47	27,68	76,90	634,46	90,05
Итого								
II Завтрак								
			25	0,70	0,83	19,33	88,50	0,00
2008		ВАФЛИ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	225	1,70	1,03	39,13	174,50	4,00
Итого								
Обед								
			100	1,31	0,10	12,17	56,16	2,08
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	250/25	9,41	7,28	12,27	152,92	13,71
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	100	20,58	13,70	14,59	264,23	0,30
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	150	5,68	7,69	36,35	244,33	27,42
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180/10	0,11	0,00	14,37	57,85	0,02
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	52	3,98	1,55	25,89	133,82	0,00
2008		БАТОН	56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	923	41,07	30,32	115,64	909,31	43,53
Итого								
Полдник								
			130/40	15,47	19,76	33,68	378,37	0,19
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	197	5,54	6,11	8,98	114,61	1,02
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
2008		ЯБЛОКО	467	21,41	26,27	52,46	539,98	11,21
Итого								
Ужин								
			95	3,00	0,19	6,29	38,65	3,98
2012	12	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	25,95	14,58	3,56	284,67	19,65
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	180	3,90	6,51	25,84	178,02	12,48
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180/10	0,19	0,00	14,56	58,97	0,04
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	69	5,33	2,08	34,65	179,14	0,00
2008		БАТОН	89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	723	38,37	23,36	84,90	739,45	36,15
Итого								
Ужин 2								
			214	12,44	10,73	17,16	227,37	0,00
2011	386	КЕФИР	214	12,44	10,73	17,16	227,37	0,00
Итого								
Всего								
				132,46	119,39	386,19	3 225,07	184,94

Диетсестра Себелева В.Е.

Повар Винокурова О.А.