

МЕНЮ

21 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								
			13	0,07	10,79	0,10	97,82	0,00
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	12	2,66	3,39	0,00	41,72	0,03
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)						
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	180	7,56	10,32	29,67	242,55	0,62
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,19	0,00	13,82	56,00	0,04
2008		БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00
2008		АПЕЛЬСИН	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00
2008			595	15,68	26,30	80,79	632,09	90,69
Итого								
II Завтрак								
			25	1,85	2,35	18,28	101,75	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	225	2,85	2,55	38,08	187,75	4,00
Итого								
Обед								
			98	2,89	0,18	6,05	37,25	3,84
2012	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	250/25	9,83	8,95	19,69	204,17	10,26
2011	94	РАССОЛЬНИК	100	25,95	14,58	3,56	284,67	19,65
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	150	5,45	4,48	33,21	194,99	0,00
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	0,29	0,06	24,25	99,22	0,32
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	58	4,43	1,73	28,81	148,93	0,00
2008		БАТОН	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	911	48,84	29,98	115,57	969,23	34,07
Итого								
Полдник								
			150	10,52	16,88	29,39	315,31	0,01
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	177	4,98	5,49	8,07	102,97	0,92
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
2008		ЯБЛОКО	427	15,90	22,77	47,26	465,28	10,93
Итого								
Ужин								
			100	1,60	5,48	8,61	92,59	25,31
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	22,36	6,05	4,94	163,91	0,46
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	195	7,94	21,52	34,74	365,09	5,29
2008	145	КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЫ	180/10	0,19	0,00	13,82	56,00	0,04
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	76	5,84	2,27	37,99	196,41	0,00
2008		БАТОН	80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	741	37,93	35,32	100,10	874,00	31,10
Итого								
Ужин 2								
			214	12,07	10,41	16,65	220,55	0,00
2011	386	КЕФИР	214	12,07	10,41	16,65	220,55	0,00
Итого								
Всего								
				133,27	127,33	398,45	3 348,90	170,79

Диетсестра Себелева В.Е.

Повар Винокурова О.А.