

МЕНЮ
23 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)	15	0,07	12,06	0,12	109,32	0,00
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	5,91	12,84	0,21	140,21	0,00
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200/14	3,70	4,22	22,50	142,81	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,11	0,00	15,86	63,81	0,02
2008		БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00
2008		АПЕЛЬСИН	165	1,49	0,33	13,37	70,95	99,00
Итого			710	15,13	30,95	77,11	656,60	99,02
II Завтрак								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	27	1,97	2,51	19,49	108,53	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			227	2,97	2,71	39,29	194,53	4,00
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	134	1,07	0,13	2,28	17,40	6,69
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	275/27	9,33	9,81	29,81	246,19	15,69
2008	278	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	110	4,51	21,64	14,32	270,47	1,42
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,52	6,42	19,47	156,46	40,88
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,31	0,06	26,70	109,23	0,42
2008		БАТОН	59	4,56	1,78	29,64	153,24	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			1061	24,30	39,84	122,22	952,99	65,10
Полдник								
2011	401	ОЛАДЫ	115	11,26	7,43	51,05	316,67	0,36
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,11	0,00	15,86	63,81	0,02
2008		ЯБЛОКО	165	0,66	0,66	16,17	77,55	16,50
Итого			491	12,03	8,09	83,08	458,03	16,88
Ужин								
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	113	3,40	0,22	7,13	43,87	4,52
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	53,49	21,87	20,53	494,19	2,55
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,38	6,59	44,97	268,88	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,21	0,00	16,08	65,11	0,04
2008		БАТОН	59	4,56	1,78	29,64	153,24	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			842	69,04	30,46	118,35	1 025,29	7,11
Ужин 2								
2011	386	КЕФИР	214	12,07	10,41	16,65	220,55	0,00
Итого			214	12,07	10,41	16,65	220,55	0,00
Всего				135,54	122,46	456,70	3 507,99	192,11

Диетсестра

Себелева В.Е.

Повар

Винокурова О.А.