

МЕНЮ
27 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								
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	13	0,15	12,45	0,15	112,50	0,00
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	160/3	6,70	9,77	26,24	220,32	0,54
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,11	0,00	13,63	54,88	0,02
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
			566	12,16	24,02	77,22	581,70	90,56
Итого								
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
			225	2,85	2,55	38,08	187,75	4,00
Итого								
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	112	0,90	0,11	1,91	14,60	5,62
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/25	11,70	9,63	25,35	241,20	28,89
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	31,72	11,68	24,00	328,51	2,87
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,11	0,00	14,37	57,85	0,02
2008		БАТОН	84	6,48	2,53	42,17	217,99	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			917	50,91	23,95	107,80	860,15	37,40
Итого								
Полдник								
2012	234	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150/50	11,84	15,67	30,87	316,39	0,01
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	175	4,91	5,42	7,96	101,63	0,91
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
			475	17,15	21,49	48,63	465,02	10,92
Итого								
Ужин								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,93	6,29	10,62	107,11	5,92
2011	234	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	23,54	14,38	16,96	291,96	0,52
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,67	5,82	37,94	231,49	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,19	0,00	13,82	56,00	0,04
2008		БАТОН	57	4,36	1,70	28,39	146,77	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			716	36,69	28,19	107,73	833,33	6,48
Итого								
Ужин 2								
2011	386	КЕФИР	214	12,07	10,41	16,65	220,55	0,00
			214	12,07	10,41	16,65	220,55	0,00
Итого				131,83	110,61	396,11	3 148,50	149,36
Всего								

Диетсестра

Себелева В.Е.

Повар

Винокурова О.А.