

МЕНЮ
20 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								
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,66	3,39	0,00	41,72	0,03
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	180/5	5,79	8,57	24,85	200,73	0,76
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,75	3,37	25,69	148,79	0,56
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
Итого			577	17,40	17,13	87,74	585,24	91,35
II Завтрак								
2008		ВАФЛИ	25	0,70	0,83	19,33	88,50	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			225	1,70	1,03	39,13	174,50	4,00
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2011	111	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	13,26	7,71	15,03	182,86	1,29
2011	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	41,01	20,18	8,13	378,15	0,75
2011	321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,31	5,17	19,15	143,16	37,80
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,48	0,10	28,37	117,11	0,62
2008		БАТОН	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			922	62,14	34,36	90,72	924,88	40,46
Полдник								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2012		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	95	7,16	7,14	15,23	154,49	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,19	0,00	14,56	58,97	0,04
2008		БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00
2008		ЯБЛОКО	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00
Итого			505	15,36	13,24	59,82	424,66	15,04
Ужин								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,48	8,61	92,59	25,31
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,34	11,59	0,19	126,59	0,00
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,64	5,25	40,36	235,36	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,19	0,00	13,82	56,00	0,04
2008		БАТОН	61	4,68	1,82	30,48	157,56	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			645	18,45	24,14	93,46	668,10	25,35
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				127,12	100,31	387,52	2 997,93	176,20

Диетсестра

Себелева В.Е.

Повар

Винокурова О.А.