

МЕНЮ
18 января 2026 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)	16	0,16	13,28	0,16	120,00	0,00
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	46	5,61	5,06	0,33	69,34	0,00
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	205	8,60	9,71	33,22	255,52	0,04
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,11	0,00	16,60	66,78	0,02
2008		БАТОН	53	4,11	1,60	26,72	138,13	0,00
2008		АПЕЛЬСИН	179	1,61	0,36	14,51	77,04	107,50
Итого			710	20,20	30,01	91,54	726,81	107,56
II Завтрак								
2008		ВАФЛИ	29	0,82	0,96	22,55	103,25	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	201	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			230	1,82	1,16	42,35	189,25	4,00
Обед								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	120	1,56	0,12	14,96	68,71	2,47
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	275/27	11,13	8,57	14,49	180,26	16,16
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	115	24,42	16,15	17,48	313,32	0,35
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	175	6,72	7,97	43,13	278,57	32,50
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,11	0,00	18,10	72,74	0,02
2008		БАТОН	64	4,94	1,93	32,15	166,19	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			1046	48,88	34,74	140,31	1 079,79	51,50
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	145/44	17,68	22,63	38,14	431,10	0,20
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	211	5,93	6,54	9,61	122,67	1,10
2008		ЯБЛОКО	119	0,48	0,48	11,68	56,01	11,92
Итого			519	24,09	29,65	59,43	609,78	13,22
Ужин								
2012	12	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	118	3,74	0,24	7,84	48,26	4,98
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	115	30,75	16,29	4,27	328,17	23,34
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	210	4,52	7,30	30,46	206,27	14,78
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,22	0,00	17,60	71,24	0,05
2008		БАТОН	84	6,48	2,53	42,17	217,99	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			832	45,71	26,36	102,34	871,93	43,15
Ужин 2								
2011	386	КЕФИР	232	13,47	11,61	18,57	246,10	0,00
Итого			232	13,47	11,61	18,57	246,10	0,00
Всего				154,17	133,53	454,54	3 723,66	219,43

Диетсестра _____ Себелева В.Е.

Повар _____ Винокурова О.А.