

МЕНЮ
 8 декабря 2022 г.

12-18 лет

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008	190	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,2	3,7	33,8	196
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,3	17	102
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
Итого				15,1	16	81,7	530
II Завтрак							
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	50	7	6,8	15,4	152
2008	442	СОК	200				
Итого				7	6,8	15,4	152
Обед							
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	5,2	6,3	19,2	168
2006	422	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60/40	9,9	11,4	20,6	232
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,6	43,5	247
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,1	94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
Итого				24,5	24,9	139,4	896
Полдник							
2020	88	ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ	80	5,4	2,5	43,1	216
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,1	3,5	9,1	92
2008		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	57
Итого				11	6,5	64	365
Ужин 1							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	50	1	4,2	3,5	54
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17	16	7,9	266
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,4	5	26,6	170
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		10,9	44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,8	30,8	133
Итого				30,7	27,7	110,5	824
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	4,9	4,5	19,4	142
Итого				4,9	4,5	19,4	142
Всего				93,2	86,4	430,4	2909

Осокина С.С.

Рубкевич Е.А.
Киселова И.В.

МЕНЮ

8 декабря 2022 г.

7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008	190	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	6,4	3,3	30,3	177
2006	642	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,2	2,2	21	117
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
Итого				12	14,7	66,8	448
II Завтрак							
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	45	5,9	5,4	15,4	135
2008	442	СОК	200				
Итого				5,9	5,4	15,4	135
Обед							
2006	139	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,1	5	15,7	136
2006	422	ТЕФТЕЛИ	60/30	9,5	10,1	17,2	205
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,6	36,2	205
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	23,1	94
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
Итого				22,3	21,3	125,2	795
Полдник							
2008	449	ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ	80	5,2	5,9	40,8	242
2006	644	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,1	3,5	9,1	92
2008		ЯБЛОКО	121	0,5	0,5	11,9	57
Итого				10,8	9,9	61,8	391
Ужин 1							
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	50	1	4,2	3,5	54
2020	59	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	13,7	12,9	6,4	213
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,1	22	141
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		10,9	44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
Итого				22,7	22,6	75,8	607
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	4,9	4,5	19,4	142
Итого				4,9	4,5	19,4	142
Всего				78,6	78,4	364,4	2518

Осокина С.С.

