

МЕНЮ

10 марта 2023 г.

12-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,5	4,7	28,6	186
		ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	1,4	0,8	14,9	72
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
Итого				13,5	15,5	74,4	490
II Завтрак							
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,7	3,5	0,3	57
2008	442	СОК	200				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
Итого				7	4,4	15,7	136
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ И СМЕТАНОЙ	250	6,2	7	14,7	156
2017	100	ШНИЦЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	100	13,9	21,7	15,6	319
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,1	4,6	16,7	135
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		22,3	90
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	52
2008	442	СОК	200				
Итого				29,8	35,1	113,1	907
Полдник							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2,5	18,6	104
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
Итого				2,1	2,5	30,4	151
Всего				52,4	57,5	233,6	1684



Осокина С.С.



Буличева С.Е.

Согласовано



МЕНЮ

10 марта 2023 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	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	6,6	4,1	25,6	166
1994	630., ГТ К	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,6	1,7	16,8	94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
Итого				11,6	15	57,9	414
II Завтрак							
2006	324	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,7	3,5	0,3	57
2008	442	СОК	200				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
Итого				7	4,4	15,7	136
Обед							
2022	100	ШНИЦЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	90	12,2	19,4	13,7	284
2020	70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,4	4	14,1	113
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		22,3	90
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	52
2008	442	СОК	200				
Итого				21,2	25,2	93,9	694
Полдник							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	63
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
Итого				1,3	1,5	23	110
Всего				41,1	46,1	190,5	1354



Осокина С.С.



Буличева С.Е.

