

Согласовано

директор



/Рубкевич Е.А./

МЕНЮ

25 октября 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
2006	297	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	29,8	15,2	25	382
1994	630., ТТ К	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,7	1,7	16,1	92
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	105
Итого				35,6	26,4	61,8	654
II Завтрак							
2020	4	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,1	3	0,2	50
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		10,9	44
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	105
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого				7,8	4,7	44,4	260
Обед							
2006	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	5,2	6,1	12,7	141
2006	499	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	240	10,6	11,2	24,1	256
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	21,8	89
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	105
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8	0,5	18,5	80
Итого				21,8	19,2	97,7	671
Полдник							
2006	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	6,9	7,7	43,3	278
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		10,9	44
Итого				7,1	7,7	54,2	322
Ужин 1							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,2	8,1	6,9	105
2008	331	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	200	11	11	43,4	332
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		10,9	44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	105
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	3,5	0,6	23,1	100
Итого				18,9	20,9	104,9	686
Ужин 2							
2010	645	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,5	5,1	22,2	162
Итого				5,5	5,1	22,2	162
Всего				96,7	84	385,2	2755

Осокина С.С.

Согласовано



МЕНЮ

25 октября 2022 г.

12-18 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	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	210	36,5	17,8	32,3	468
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	200	3	2	18	103
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6	2,3	41,1	210
Итого				45,6	30,4	91,5	856
II Завтрак							
2020	4	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		13	52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	105
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого				7,8	4,7	46,5	268
Обед							
2006	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	5,7	7	15,7	164
2006	499	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	280	13,9	14,5	29,8	322
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,9	98
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,8	0,9	32,3	140
Итого				28,4	24,1	127,4	855
Полдник							
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	6,5	8,2	43,1	278
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		13	52
Итого				6,7	8,2	56,1	330
Ужин 1							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	120	1,7	12,2	10,5	158
2008	331	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	230	12,7	12,6	50,4	384
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		13	52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,8	0,9	32,3	140
Итого				23,9	27,4	137	891
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	205	5,5	5,1	22,1	162
Итого				5,5	5,1	22,1	162
Всего				117,9	99,9	480,6	3362

Осокина С.С.

Курячова И.И.

