

Согласовано



МЕНЮ

25 января 2022 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
2020	41	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	210/6	35,9	22,4	30,8	509
2020	75	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	200/15	2,9	1,9	18,9	104
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	78	5,8	2,3	40	204
Итого				44,7	34,9	89,8	892
II Завтрак							
2020	4	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	442	СОК	190				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	39	2,9	1,1	20	102
2006		БАНАН	160	2,4	0,8	33,9	155
Итого				9,4	4,9	54,1	307
Обед							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,4		1	6
2006	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	5,5	6,5	15,6	155
2006	62	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	320	14,6	15,4	33,6	350
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,2	0,2	25,7	105
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	49	3,7	1,4	25,1	128
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	71	4,7	0,9	31,3	135
Итого				29,1	24,4	132,3	879
Полдник							
2020	87	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	8,7	5,6	55,5	310
2020	74	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
Итого				8,9	5,6	69,6	366
Ужин 1							
2020	8	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	2,1	15,2	12	193
2008	3	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	100	13,3	22,1		251
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	4,8	39,5	230
2008	430	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	39	2,9	1,1	20	102
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	71	4,7	0,9	31,3	135
Итого				30,1	44,1	118,2	975
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	220	6	5,6	24	176
Итого				6	5,6	24	176
Всего				128,2	119,5	488	3595

Ольга Сергеевна Се

Анна Дмитриевна Се

Согласовано



МЕНЮ

25 января 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
2020	41	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	29,8	19	25,4	426
2020	75	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	180	2,6	1,7	17	94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	39	2,9	1,1	20	102
Итого				35,4	30,1	62,5	697
II Завтрак							
2020	4	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,1	3	0,2	50
2008	442	СОК	190				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	39	2,9	1,1	20	102
2006		БАНАН	160	2,4	0,8	33,8	155
Итого				9,4	4,9	54	307
Обед							
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,4		1	6
2006	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5	5,7	12,8	135
2006	62	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	250	11,7	12,2	27,1	279
	71	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,2	0,2	23,2	94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	49	3,7	1,4	25,1	128
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	3,3	0,6	22,3	96
Итого				24,3	20,1	111,5	738
Полдник							
2020	87	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	110	9,7	6,2	56,2	324
2020	74	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
Итого				9,9	6,2	68,9	375
Ужин 1							
2020	8	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	110	1,5	11,1	8,8	142
2008	3	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	100	13,3	22,1		251
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,2	4	32,1	188
2006	627	ЧАЙ С КОНФЕТАМИ	200/20	0,7		15,4	64
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	49	3,7	1,4	25,1	128
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,5	17,9	77
Итого				27,1	39,1	99,3	850
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	220	6	5,6	24	176
Итого				6	5,6	24	176
Всего				112,1	106	420,2	3143

Вед. Сокина СС

Рубкевич Е.А.