

Утверждаю

Директор
МАУ "ДЗОЛ"Искорка"
/О.В. Кочнева/



МЕНЮ
17 июня 2026 г.

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед							
2015	4.1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,4	14
2015 год	3/2	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	300/10	3,1	7,6	17,2	157
2015 г	11/8	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	100	15,2	16,5	60,4	228
2015 г	3/4	каша гречневая вязкая	200	11,3	8,6	51	326
2015 год	6/10	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,8	0,2	32	132
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5,3	2,3	24,3	139
		ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	19,4	91
Итого				39	35,7	206,7	1087
Полдник							
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
		печенье	50	7,5	3,2	27,9	126
2015	19/2	Коржик Молочный	100	4,9	9	50,3	231
Итого				13,4	12,4	98,4	449
Ужин							
2003	6	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,9	2,4	3,2	39
2015	17/8	котлета из мяса кур с маслом сливочным	100/5	20,2	2,3	1,7	107
2015 г	57/3	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	3,8	3,5	40,6	198
2015 год	16/10	ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0,2		10,3	43
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5,3	2,3	24,3	139
		ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	19,4	91
Итого				32,9	10,9	99,5	617
Ужин 2							
		снежок	200	5,4	5	21,6	150
Итого				5,4	5	21,6	150
Всего				90,7	64	426,2	2303

Зав. Производством

Т.С. Мезенцева