



МЕНЮ

18 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	
Завтрак							
2015 г	16/4	КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/10	9,5	11,1	40,2	292
2015	3/6	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И МАСЛОМ	60/5	4,1	9,5	2,8	113
2015	1/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	0,1	12	0,1	109
2015	17/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,4	20	112
2015		батон нарезной	50	3,7	1,5	24,9	127
Итого				20,2	36,5	88	753
II Завтрак							
		фрукт свежий	200	0,9	0,9	21,8	150
Итого				0,9	0,9	21,8	150
Обед							
2015	6/1	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	100	1,1	0,2	3,7	23
2015 г	19/2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	6,2	5,5	21	158
2015 г	2/9	МЯСО КУР ОТВАРНОЕ В СОУСЕ	130	16,2	19,2	2,8	249
2015	60/3	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	200	4,8	6	50,8	277
1983 год	924	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5,3	2,3	24,3	139
		ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	19,4	91
Итого				36,3	33,8	149,1	1048
Полдник							
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
2008		ВАФЛИ	50	2,8	1,1	33	164
2015	6/12	ватрушка со сметаной	100	6,8	3,8	44,3	194
Итого				10,6	5,1	97,5	450
Ужин							
2015	11/1	салат из свежей капусты с маслом растительным	100	1,4	4,1	9,3	79
2015	303/94	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СЫРОМ	100	28,3	21,9	5,7	343
2015	3/3	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	3,2	5,2	12,8	111
2015	14/10	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		10,1	41
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5,3	2,3	24,3	139
		ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	19,4	91
Итого				40,9	33,9	81,6	804
Ужин 2							
		ЙОГУРТ	200	6,2	5	10,4	150
Итого				6,2	5	10,4	150
Всего				115,1	115,2	448,4	3355

Зав. Производством _____

Т.С. Мезенцева