

12 декабря 2025 г.

Меню для обучающихся (7-11 лет)

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. цен.
		Завтрак					
2012	237	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150/20	24,80	17,10	44,30	350,00
2020	54-3	Чай с сахаром и лимоном	207	0,30	-	6,70	27,90
2008	1	Бутерброд с маслом	30	1,30	10,00	9,00	132,00
УСП	052	Мандарин свежий	180	1,40	0,40	13,40	68,40
		итого:	617	27,80	27,50	73,40	578,30
		Обед					
УСП	103	Свежий огурец	60	0,50	0,10	1,50	8,50
УСП	104	Бульон с гречками, курой и зеленью петрушки	200/20/20/1	8,00	1,60	16,40	112,70
2008	307	Филе птицы отварное с соусом томатным и овощами	100/50	8,2	7,20	0,80	182,00
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,60	4,60	37,70	206,00
УСП	95	Компот из смеси сухофруктов	200	-	0,10	6,80	27,10
УСП	056	Хлеб ржано-пшеничный обогащ.	40	3,2	1,70	20,40	92,00
УСП	004	Батон обогащ.	30	2,2	0,8	15,4	78,6
		итого:	846	25,70	16,10	99,00	706,90
		Ужин					
2020	54-11	Плов из отварного мяса	200	15,30	14,70	38,60	348,30
2012	392	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	6,60	26,50
УСП	056	Хлеб ржано-пшеничный обогащ.	20	1,6	0,80	10,20	46,00
УСП	018	Печенье витаминизированное	30	2,30	2,90	16,70	93,80
		итого:	450,00	19,30	18,40	72,10	609,90
		ИТОГО		72,80	61,91	244,60	1 799,70



12 декабря 2025 г.

Меню для обучающихся (12-18 лет)

Сборник рецептов	№ технол. карты	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. цен.
Завтрак							
2012	237	Запеканка из творога со стущ. молоком	170	24,80	17,10	44,30	350,00
2020	54-3	Чай с сахаром и лимоном	207	0,30	-	6,70	27,90
2008	1	Бутерброд с маслом	40	1,60	13,40	12,00	176,00
УСП	052	Мандарин свежий	180	1,40	0,40	13,40	68,40
		итого:	597,00	28,10	30,90	76,40	622,30
Обед							
УСП	103	Свежий огурец	100	0,80	0,10	2,20	13,00
УСП	104	Бульон с гренками, курой и зеленью петрушки	271	9,66	1,93	19,80	136,00
2008	307	Филе птицы отварное с соусом томатным и овощами	150	8,2	7,20	0,80	182,00
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,60	4,60	37,70	206,00
УСП	95	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,10	6,80	27,10
УСП	056	Хлеб ржано-пшеничный обогащ.	50	4,30	1,60	23,60	114,00
УСП	004	Батон обогащ.	30	2,2	0,8	15,4	78,6
УСП	018	Печенье витаминизированное	40	2,30	2,90	22,30	125,10
		итого:	991	31,2	19,2	128,6	881,8
Ужин							
2020	54-11	Плов из отварного мяса	200	15,30	14,70	38,60	348,30
2012	392	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	6,60	26,50
УСП	056	Хлеб ржано-пшеничный обогащ.	50	4,30	1,80	23,60	114,00
		итого:	450	19,7	16,5	68,8	488,8
		ИТОГО		79,70	65,97	269,20	1 977,08