

МЕНЮ
15 мая 2025 г.**старшая школа**

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,6	5,1	0,3	70	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,3	7,7	25,2	192	0,5
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8		6,2	0,1	56	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	101	7,6	2,9	52	265	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,8	1,3	12,1	67	0,3
Итого			549	20,3	23,2	89,7	650	0,8
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2008	К/К	ГРУША СВЕЖАЯ	116	0,5	0,3	11,9	54	5,8
Итого			316	1,5	0,5	32,1	140	9,8
Обед								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	55	0,4	0,1	1,4	7	2,2
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ С КУРОЙ	250	4,8	5,6	8,1	106	10,8
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	185	15,1	18,2	34,7	365	1,6
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	51	3,3	0,4	21,4	103	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШЕНЫХ С ВИТАМИНОМ "С"	200			10	40	0
Итого			741	23,6	24,3	75,6	621	14,6
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С КЛЮКВОЙ	115/20	1,6	4,5	11,1	92	0,7
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2	200	11,3	12,4	18,2	230	0
Итого			335	12,9	16,9	29,3	322	0,7
Ужин								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СЛАДКОГО ПЕРЦА	70	1,4	1,3	5,2	39	22,8
2008	242	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ	95	16,2	6	7,9	151	1,9
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	145	2,9	3,4	18,6	117	8,7
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		5,2	0,1	47	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	40	3	1,2	20,5	104	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	51	3,3	0,4	21,4	103	0
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0,4		10,9	46	0,7
Итого			607	27,2	17,5	84,6	607	34,1
Ужин 2								
2008	К/К	КЕФИР 3,2%	200	5,8	5	8	106	1,4
Итого			200	5,8	5	8	106	1,4
Всего				91,3	87,4	319,3	2446	61,4

МЕНЮ

15 мая 2025 г.

младшая школа

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,6	5,1	0,3	70	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	4,3	6,2	22	161	0,4
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,2	0,1	38	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	75	5,6	2,2	38,5	196	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,8	1,3	12,1	67	0,3
Итого			500	17,3	19	73	532	0,7
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2008	К/К	ГРУША СВЕЖАЯ	86	0,3	0,3	8,8	40	4,3
Итого			286	1,3	0,5	29	126	8,3
Обед								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	41	0,3		1	6	1,6
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ С КУРОЙ	200	3,7	4,7	6,5	87	8,7
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	13,4	16,3	30,1	322	1,4
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	40	2,7	0,4	17,2	83	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШЕНЫХ С ВИТАМИНОМ "С"	200			8,1	32	0
Итого			641	20,1	21,4	62,9	530	11,7
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С КЛЮКВОЙ	100/20	1,3	3,9	9,1	78	0,7
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2	200	11,3	12,4	18,2	230	0
Итого			320	12,6	16,3	27,3	308	0,7
Ужин								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	55	1	1	4	30	16,6
2008	242	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ	90	14,5	5,3	7,2	136	1,7
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	125	2,4	2,7	16,2	101	7,6
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1	0,1	37	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	40	3	1,2	20,5	104	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	40	2,7	0,4	17,2	83	0
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0,2		8,6	36	0,6
Итого			555	23,8	14,7	73,8	527	26,5
Ужин 2								
2008	К/К	КЕФИР 3,2%	200	5,8	5	8	106	1,4
Итого			200	5,8	5	8	106	1,4
Всего				80,9	76,9	274	2129	49,3