

МЕНЮ

19 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	7,2	14,1	2	163	0,2
2008	14	СЫР РОССИЙСКИЙ (ПОРЦИЯМИ)	24	5,6	7,1		88	0,2
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		5,3	0,1	48	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	103	7,7	3	52,8	269	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,1	1,5	15,2	83	0,3
2008	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	105	0,4	0,4	10,2	49	10,5
Итого			558	23	31,4	80,3	700	11,2
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			200	1	0,2	20,2	86	4
Обед								
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	90	1,6	4,1	8,9	78	4,6
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250	5	6,3	11,2	125	9,5
2008	273	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)	70	5,8	10,8	6,8	176	0
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	3,2	2	34,2	167	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	52	3,4	0,5	22	106	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200			8,1	33	0
Итого			822	19	23,7	91,2	685	14,1
Полдник								
2008	К/К	ИЗДЕЛИЯ СДОБНЫЕ М/ШТ ИЗ ПШ. МУКИ ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА (ИНД. УПАК)	50	1,9	3,5	13,8	94	0
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2	200	11,3	12,4	18,2	230	0
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	89	0,4	0,4	8,9	40	3,6
Итого			339	13,6	16,3	40,9	364	3,6
Ужин								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	75	1,2	2,5	4,2	46	7,9
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	185	7,4	7,5	19,4	231	9,9
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		5,2	0,1	47	0
2008	7	БУТЕРБРОД С РЫБНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	35	5,1	2	10,9	82	0,2
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	52	3,4	0,5	22	106	0
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/15/7	0,4		10,8	45	1,1
Итого			560	17,5	17,7	67,4	557	19,1
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				79,9	94,3	308	2498	53,4

МЕНЮ
19 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	13	19,5	2,3	236	0,2
2008	14	СЫР РОССИЙСКИЙ (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4		55	0,1
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		4,9	0,1	44	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	62	4,7	1,8	31,9	162	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,1	1,5	13,4	76	0,3
2008	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	104	0,4	0,4	10,2	49	10,4
Итого			507	23,7	32,5	57,9	622	11
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			200	1	0,2	20,2	86	4
Обед								
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	75	1,3	3,9	7,1	69	3,7
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,3	4,3	8,7	90	7,5
2008	273	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)	65	5,6	9,8	9,4	172	0
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3	4,6	31,5	179	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	41	2,7	0,4	17,5	84	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200			11,8	47	0
Итого			731	15,9	23	86	641	11,2
Полдник								
2008	К/К	ИЗДЕЛИЯ СДОБНЫЕ М/ШТ ИЗ ПШ. МУКИ ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА (ИНД. УПАК)	50	1,9	3,5	13,8	94	0
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2	200	11,3	12,4	18,2	230	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	79	0,3	0,3	7,8	37	7,9
Итого			329	13,5	16,2	39,8	361	7,9
Ужин								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	70	1,1	2,4	3,5	41	6,9
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	145	5,9	6	15,7	185	8
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4		2,9		27	0
2008	7	БУТЕРБРОД С РЫБНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	35	5,1	2	10,9	82	0,2
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	41	2,7	0,4	17,5	84	0
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/15/7	0,4		10,8	45	1,1
Итого			502	15,2	13,7	58,4	464	16,2
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				75,1	90,6	270,3	2280	51,7