

Утверждаю

Директора

ГБОУ Школа-Интернат №18

_____ / Директора Макарова Н.Ю./

МЕНЮ

15 сентября 2025 г.

12-18 лет

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------|---------------|---|----------|-------------------|---------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 110 | 10,56 | 15,85 | 1,96 | 199,53 |
| 2008 | 14 | СЫР РОССИЙСКИЙ (ПОРЦИЯМИ) | 34 | 2,35 | 3,03 | 0,00 | 37,14 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 7 | 0,03 | 5,25 | 0,06 | 49,21 |
| | К/К | БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н | 46 | 1,85 | 1,62 | 22,25 | 83,46 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1,83 | 1,26 | 13,18 | 70,26 |
| | К/К | ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ | 185 | 0,74 | 0,74 | 18,10 | 86,79 |
| Итого | | | | 17,36 | 27,75 | 55,55 | 526,39 |
| II Завтрак | | | | | | | |
| | | СОК ЯБЛОЧНЫЙ ПО 0,2 В ИНД. УП . | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 172,00 |
| Итого | | | | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 172,00 |
| Обед | | | | | | | |
| 2008 | К/К | ПЕРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИЯМИ) | 99 | 1,73 | 0,00 | 6,36 | 30,59 |
| 2008 | 95 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 250/24/8 | 8,09 | 7,25 | 12,91 | 170,02 |
| 2008 | 273 | КОТЛЕТЫ (ОСОБЫЕ) | 115 | 9,66 | 10,65 | 13,42 | 275,03 |
| 2008 | 323 | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 3,23 | 1,60 | 35,32 | 158,23 |
| | К/К | ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н | 41 | 2,25 | 0,41 | 18,41 | 81,80 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 185/10/7 | 0,33 | 0,01 | 9,83 | 41,52 |
| Итого | | | | 25,29 | 19,92 | 96,25 | 757,19 |
| Полдник | | | | | | | |
| | | МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0.2 | 200 | 6,08 | 6,02 | 8,55 | 108,00 |
| 2024 | ТК № 42 | ПРЯНИКИ | 34 | 1,98 | 11,66 | 13,55 | 122,98 |
| Итого | | | | 8,06 | 17,68 | 22,10 | 230,98 |
| Ужин 1 | | | | | | | |
| 2008 | 60 | СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ | 250 | 17,80 | 17,80 | 4,01 | 248,29 |
| 2008 | 257 | МЯСО ТУШЕНОЕ | 55/0/50 | 8,59 | 8,34 | 0,60 | 212,96 |
| 2008 | 333 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 210 | 3,88 | 4,51 | 30,10 | 182,52 |
| | К/К | ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н | 31 | 1,72 | 0,31 | 14,06 | 62,50 |
| | К/К | БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н | 35 | 1,40 | 1,23 | 16,80 | 63,00 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 6 | 0,03 | 5,00 | 0,06 | 46,88 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,05 | 0,00 | 44,18 | 174,84 |
| Итого | | | | 33,47 | 37,19 | 109,81 | 990,99 |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| 2008 | К/К | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5%- 0,125 | 250 | 6,25 | 6,25 | 11,28 | 141,28 |
| Итого | | | | 6,25 | 6,25 | 11,28 | 141,28 |
| Всего | | | | 91,43 | 108,99 | 315,19 | 2 818,83 |

Шеф-повар _____ Порутчикова Н.А.