



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ФГБУ «ДЛО «Юность»

Я.В. Бахмат

Меню на 19.06.2026 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г		Энергетическая потребность, ккал
		с 7-11 лет	с 12 лет	
<b>Завтрак</b>				
230	Каша манная молочная жидкая	200	250	254,88
63	Бутерброд с маслом и сыром	35	45	149
573	Хлеб пшеничный	60	60	140,4
462	Какао с молоком	200	200	94
<b>Второй завтрак</b>				
82	Фрукты свежие	200	200	88
<b>Обед</b>				
148	Овощи свежие порциями	45	50	11
100	Рассольник «Ленинградский»	250	350	153
319	Шницель натуральный рубленый	100	100	298
420	Соус томатный с овощами	50	50	44,85
256	Макаронные изделия отварные	150	200	246
495	Компот из смеси сухофруктов	200	200	84
573	Хлеб пшеничный	40	50	117
574	Хлеб ржаной	30	30	61,68
<b>Полдник</b>				
546	Ватрушка "Лакомка"	90	90	
501	Сок фруктовый в ассортименте без мякоти	200	200	86
<b>Ужин</b>				
298	Рыба, тушенная в сметанном соусе	150	180	142
377	Пюре картофельное	150	200	140
459	Чай с лимоном	200	200	40
573	Хлеб пшеничный	40	50	117
574	Хлеб ржаной	30	30	61,68
<b>Второй ужин</b>				
470	Кисломолочный напиток	200	200	101
582	Печенье	40	40	207,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>2755</b>	<b>3125</b>	<b>2727,99</b>

отв. за питание

диетсестра