



1 марта 2025г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12-18 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	62
6	Бутерброды с колбасой	20	98
182	Каша молочная пшенная	250/10/10	307
377	Чай с лимоном	200/15/7	55
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	237
2-й Завтрак			
	Конфеты шоколадные	50	116
338	Апельсины	200	73
Обед			
70	Огурцы солёные	100	10,12
101	Суп картофельный перловый	300	150
312	Пюре картофельное	200	168
227	Рыба скумбрия припущенная	100/5	217
348	Компот из плодов шиповника	200	120
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
	Хлеб ржано-пшеничный	90	198
Полдник			
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	60	446
382	Какао с молоком	200	145
Ужин			
14	Масло сливочное	10	62
268	Котлеты из говядины	100	229
321	Капуста тушеная	200	93
389	Сок фруктовый	200	85
	Хлеб пшеничный	80	158
	Хлеб ржано-пшеничный	30	68
2-й Ужин			
386	Йогурт фруктово-ягодный 2,5% жирности	200	71

Мед сестра по питанию О.С.Осипян