



Директор Н.В. Данченко



4 октября 2024г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12-18 ЛЕТ

| №<br>рецеп  | Наименование блюда                 | Выход     | Ккал |
|-------------|------------------------------------|-----------|------|
| Завтрак     |                                    |           |      |
| 14          | Масло сливочное                    | 10        | 62   |
| 15          | Сыр Российский                     | 15        | 51   |
| 181         | Каша жидкая молочная манная        | 250/10/10 | 245  |
| 375/376     | Чай с сахаром                      | 200/15    | 55   |
|             | Хлеб пшеничный 1 сорт              | 90        | 237  |
| 2-й Завтрак |                                    |           |      |
| 223         | Запеканка из творога               | 200/30    | 145  |
| 335         | Молоко кипяченое                   | 200       | 106  |
| Обед        |                                    |           |      |
| 72          | Икра баклажанная                   | 100       | 49   |
| 88          | Щи из свежей капусты с картофелем  | 300       | 146  |
| 260         | Гуляш из говядины                  | 100/180   | 155  |
| 171         | Каша рассыпчатая пшеничная         | 200/10    | 284  |
| 342         | Компот из свежей фрукты            | 200       | 56   |
|             | Хлеб ржано-пшеничный               | 90        | 198  |
|             | Хлеб пшеничный 1 сорт              | 30        | 79   |
| Полдник     |                                    |           |      |
| 338         | Бананы                             | 200       | 73   |
| Ужин        |                                    |           |      |
| 14          | Масло сливочное                    | 10        | 62   |
| 133         | Кукуруза консервированный отварной | 100       | 201  |
| 295         | Котлеты рубленные из цыплят        | 100/5     | 249  |
| 310         | Картофель отварной                 | 193/7     | 138  |
| 389         | Сок фруктовый                      | 200       | 85   |
|             | Хлеб ржано-пшеничный               | 30        | 68   |
|             | Хлеб пшеничный 1 сорт              | 80        | 158  |
| 2-й Ужин    |                                    |           |      |
| 386         | Ряженка 2,5% жирности              | 200       | 51   |

Мед сестра по питанию О.С.Осипян