

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Н.В.Данченко



7 ноября 2024г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12-18 ЛЕТ

| №<br>рецеп         | Наименование блюда                   | Выход     | Ккал |
|--------------------|--------------------------------------|-----------|------|
| <b>Завтрак</b>     |                                      |           |      |
| 14                 | Масло сливочное                      | 10        | 75   |
| 210                | Омлет натуральный                    | 106/10    | 160  |
| 203                | Макаронные изделия отварные с маслом | 200/10    | 297  |
| 375/378            | Чай с молоком                        | 150/50/15 | 83   |
|                    | Хлеб пшеничный 1с                    | 90        | 237  |
| <b>2-й Завтрак</b> |                                      |           |      |
|                    | Пряники                              | 60        | 128  |
| 379                | Кофейный напиток с молоком           | 200       | 245  |
| <b>Обед</b>        |                                      |           |      |
|                    | Икра кабачковая консервированная     | 100       | 91   |
| 102                | Суп картофельный с горохом           | 300       | 77   |
| 234                | Биточки рыбные из трески             | 100/5     | 149  |
| 310                | Картофель отварной                   | 200/10    | 168  |
| 349                | Компот из смеси сухофруктов          | 200       | 120  |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт                | 30        | 79   |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                 | 90        | 198  |
| <b>Полдник</b>     |                                      |           |      |
| 338                | Бананы                               | 200       | 73   |
| <b>Ужин</b>        |                                      |           |      |
| 14                 | Масло сливочное                      | 10        | 75   |
| 74                 | Икра овощная                         | 100       | 48   |
| 224                | Плов из отварной говядины            | 100/200   | 248  |
| 389                | Сок фруктовый (завод, упаковка)      | 200       | 85   |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт                | 60        | 158  |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                 | 30        | 77   |
| <b>2-й Ужин</b>    |                                      |           |      |
| 386                | Ряженка 2,5% жирности                | 200       | 50   |

Мед сестра по питанию *Э.С.Осипян* Э.С.Осипян