



УТВЕРЖДАЮ
Директор Н.В. Данченко

11 марта 2025г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12-18 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	62
210	Омлет натуральный	106/10	160
195	Плов с фруктами	200	439
378	Чай с молоком	150/50/15	83
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	237
2-й Завтрак			
	Рожки сдобные	60	128
385	Какао с молоком	200	106
Обед			
71	Помидоры свежие	100	14
82	Борщ с капустой и картофелем	300	106
229	Рыба- горбуша тушеная в томате с овощами	100/100	155
312	Пюре картофельное	200	168
342	Компот из свежих фруктов	200	517
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
	Хлеб ржано-пшеничный	90	198
Полдник			
338	Бананы	200	73
Ужин			
14	Масло сливочное	10	62
70	Помидоры солёные	100	10,12
284	Птица тушеная	100/100	281
321	Капуста тушеная	200	93
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200	85
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	158
	Хлеб ржано-пшеничный	30	68
2-й Ужин			
386	Йогурт фруктовый- ягодный 2,5% жирности	200	51

Мед сестра по питанию Э.С.Осипян