

УТВЕРЖДАЮ
 Директор  Н.В. Данченко
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1



12 октября 2024г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12-18 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	62
6	Бутерброды с колбасой	20/30	98
182	Каша жидкая молочная рисовая	250/10/10	289
375/376	Чай с сахаром	200/15	55
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	158
2-й Завтрак			
	Конфеты шоколадные	50	256
338	Бананы	200	73
Обед			
72	Икра баклажанная	100	49
102	Суп картофельный с гороховый	300	128
312	Пюре картофельное	193/7	126
227	Рыба- скумбрия припущенная	100	217
342	Компот из свежих яблок	200	517
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
	Хлеб ржано-пшеничный	90	198
Полдник			
396	Блины с сгущенным молоком	150/20	248
382	Какао с молоком	200	145
Ужин			
70	Помидоры солёные	100	10,12
14	Масло сливочное	10	62
285	Макаронник с мясом	100/180	226
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200	85
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	158
	Хлеб ржано-пшеничный	30	68
2-й Ужин			
386	Ряженка 2,5% жирности	200	106

Мед сестра по питанию  Э.С.Осипян