

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор *Н.В. Данченко*



14 марта 2024г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12-18 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
14	Масло сливочное	10	75
210	Омлет натуральный	106/10	160
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150/32/7	138
376	Чай с сахаром	200/15	55
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	237
<b>2-й Завтрак</b>			
	Вафли	50	116
379	Кофейный напиток с молоком	200	245
<b>Обед</b>			
71	Огурцы свежие	100	14
102	Суп картофельный горохом	300	77
234	Биточки рыбные - треска	100/5	149
312	Пюре картофельное	200	168
348	Компот из плодов шиповника	200	120
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
	Хлеб ржано-пшеничный	90	198
<b>Полдник</b>			
338	Яблоки	200	73
<b>Ужин</b>			
14	Масло сливочное	10	75
131	Горошек зеленый отварной	100	201
290	Птица тушенная	100/100	281
171/302	Каша рассыпчатая «пшено»	200/10	276
389	Сок фруктовый	200	85
	Хлеб пшеничный	80	188
	Хлеб ржано-пшеничный	30	68
<b>2-й Ужин</b>			
386	Йогурт фруктовый -ягодный 2,5% жирности	200	106

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