

ТВЕРЖДАЮ
Директор Н.В. Данченко



19 марта 2024г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12-18 ЛЕТ

| № рецеп | Наименование блюда | Выход | Ккал |
|--------------------|---|---------|------|
| Завтрак | | | |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 62 |
| 210 | Омлет натуральный | 106/10 | 160 |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом | 200/10 | 297 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15 | 55 |
| | Хлеб пшеничный 1 сорт | 90 | 237 |
| 2-й Завтрак | | | |
| | Рожки сдобные | 60 | 128 |
| 385 | Молоко кипяченое | 200 | 105 |
| Обед | | | |
| 131 | Горошек зеленый отварной | 100 | 201 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 300 | 106 |
| 229 | Рыба-горбуша тушеная в томате с овощами | 100/100 | 200 |
| 312 | Пюре картофельное | 200 | 168 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 93 |
| | Хлеб пшеничный 1 сорт | 30 | 79 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 90 | 198 |
| Полдник | | | |
| 338 | Бананы | 200 | 73 |
| Ужин | | | |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 62 |
| 71 | Огурцы свежие | 100 | 14 |
| 268 | Котлеты рубленные из птицы | 100 | 249 |
| 171/302 | Каша рассыпчатая гречневая | 200/10 | 325 |
| 339 | Сок фруктовый (завод. упаковка) | 200 | 85 |
| | Хлеб пшеничный 1 сорт | 80 | 211 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 68 |
| 2-й Ужин | | | |
| 386 | Ряженка 2,5% жирности | 200 | 50 |

Мед сестра по питанию Э.С. Осипян