

УТВЕРЖДАЮ
 (КОНТРОЛЬНАЯ КОМПЬЮТЕРНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10) (КОМПЬЮТЕРНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10) (КОМПЬЮТЕРНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10)
 Директор *Н.В. Данченко* Н.В. Данченко



20 декабря 2023г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12-18 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	62
15	Сыр Российский	15	55
182	Каша жидкая молочная перловая	250/10/10	307
375/377	Чай с лимоном	200/15	55
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	237
2-й Завтрак			
219	Сырники из творога	200/30	255
382	Какао с молоком	200	145
Обед			
75	Икра свекольная	100	132
103	Суп картофельный с макаронами	300	130
291	Плов из птицы	100/200	471
349	Компот из смеси сухофруктов	200	93
	Хлеб ржано-пшеничный	90	198
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
Полдник			
338	Апельсины	200	73
Ужин			
14	Масло сливочное	10	62
70	Огурцы солёные	100	10,12
286	Перец фаршированный мясом и рисом	130/30	662
310	Картофель отварной	193/7	138
389	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	51

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