



УТВЕРЖДАЮ  
Директор Н.В.Данченко



28 февраля 2025г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12-18 ЛЕТ

| №<br>рецеп         | Наименование блюда                 | Выход     | Ккал  |
|--------------------|------------------------------------|-----------|-------|
| <b>Завтрак</b>     |                                    |           |       |
| 14                 | Масло сливочное                    | 10        | 62    |
| 15                 | Сыр Российский                     | 15        | 51    |
| 181                | Каша жидкая молочная манная        | 250/10/10 | 245   |
| 375/376            | Чай с сахаром                      | 200/15    | 55    |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт              | 90        | 237   |
| <b>2-й Завтрак</b> |                                    |           |       |
| 223                | Запеканка из творога               | 200/30    | 200   |
| 335                | Молоко кипяченое                   | 200       | 106   |
| <b>Обед</b>        |                                    |           |       |
| 70                 | Помидоры солёные                   | 100       | 10,12 |
| 88                 | Щи из свежей капусты с картофелем  | 300       | 146   |
| 260                | Гуляш из говядины                  | 100/100   | 226   |
| 171                | Каша рассыпчатая пшеничная         | 200/10    | 284   |
| 342                | Компот из свежей фрукты            | 200       | 56    |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный               | 90        | 198   |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт              | 30        | 79    |
| <b>Полдник</b>     |                                    |           |       |
| 338                | Бананы                             | 200       | 73    |
| <b>Ужин</b>        |                                    |           |       |
| 14                 | Масло сливочное                    | 10        | 62    |
| 133                | Кукуруза консервированный отварной | 100       | 201   |
| 295                | Котлеты рубленые из цыплят         | 100/5     | 249   |
| 310                | Картофель отварной                 | 193/7     | 138   |
| 389                | Сок фруктовый                      | 200       | 85    |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный               | 30        | 68    |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт              | 80        | 158   |
| <b>2-й Ужин</b>    |                                    |           |       |
| 386                | Ряженка 2,5% жирности              | 200       | 51    |

Мед сестра по питанию Э.С.Осипян