

Утверждаю
Директор
Е.Б.Волошина



09.11.2024 года

Возрастная группа 12-18 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
Завтрак			
14	Масло сливочное 72.5% жирности	10	75
7	Горячий бутерброд с сыром	50	98
182	Каша жидкая молочная с крупой (пшено)	200/10/10	120
375/378	Чай с молоком	150/50/15	83
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	237
2-й Завтрак			
	Шоколадные конфеты	45	256
338	Бананы	200/1шт	192
Обед			
70/71	Помидоры свежие или квашенные	100	21
101	Суп картофельный с крупой перловой	300	112
312	Пюре картофельное	193/7	168
277	Рыба припущенная	100/5	271
349	Компот из плодов шиповника	200	120
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
	Хлеб пшеничный ржаной	90	198
Полдник			
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	60/1шт	749
382	Какао с молоком	200	450
Ужин			
14	Масло сливочное 72.5% жирности	10	75
197/307	Фасоль отварная с луком	100	184
259	Жаркое по-домашнему из говядины	100/250	669
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	85
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	211
	Хлеб пшеничный ржаной	30	77
2-й Ужин			
386	Йогурт фруктово-ягодный 2,5% жирности	200/1шт	71

Ответственный исполнитель:

Уша