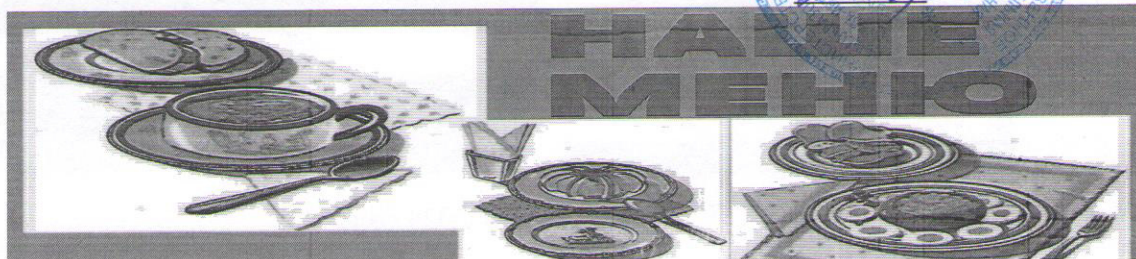




Утверждаю
Директор
Е.Б.Волошина



10.11.2024 года

Возрастная группа 12-18 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	75
15	Сыр Российский	15	51
182	Каша вязкая молочная «Геркулес»	250/10/10	131
375/376	Чай с сахаром	150/50/15	83
	• Хлеб пшеничный 1 сорт	90	237
2-й Завтрак			
338	Яблоки свежие	200/1шт	88
Обед			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	112
287	Голубцы с мясом (говядина) и рисом в томатном соусе	108/50	389
171/302	Каша рассыпчатая пшенная с маслом	193/7	284
349	Компот из смеси сухофруктов	200	120
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
	Хлеб пшеничный ржаной	80	128
Полдник			
400/401	Оладьи со сгущенным молоком	200/40	765
1008	Напиток лимонный	200	90
Ужин			
14	Масло сливочное	10	75
209	Яйца вареные 1шт	40	51
234	Биточки рыбные	100/5	169
143	Рагу из овощей	200/5	217
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	22/1шт	85
	Хлеб пшеничный 1сорт	80	211
	Хлеб пшеничный ржаной	30	77
2-й Ужин			
386	Ряженка 2,5% жирности	200/1шт	71

Ужа