

Утверждаю

Директор

Е.Б.Волошина



16.01.2025 года

Возрастная группа 12-18 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	75/75
210	Омлет натуральный	106/10	160
309	Макаронные отварные с маслом	200/10	161
375/378	Чай с молоком	150/50/15	83
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	158
2-й Завтрак			
338	Мандарины	200/1шт	35
Обед			
	Икра кабачковая (консервированная)	100	49
102	Суп картофельный с чечевицей	250	128
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/100	150
349	Компот из смеси сухофруктов	200	120
310	Картофель отварной с маслом	145/5	103
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	79
	Хлеб пшеничный ржаной	90	198
Полдник			
	Вафли	50	130
379	Кофейный напиток с молоком	200	430
Ужин			
14	Масло сливочное	10	75
74	Икра овощная	100	48
244	Плов из отварной говядины	100/200	180
389	Сок фруктовый (уп. заводская)	200/1шт	85
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	211
	Хлеб пшеничный ржаной	30	77
2-й Ужин			
386	Ряженка 2,5% жирности	200/1шт	50

Ответственный исполнитель: