

Утверждаю
Директор
Е.Б.Волошина



21.11.2024 года

Возрастная группа 12-18 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	75
210	Омлет натуральный	106/5	160
204	Макароны отварные с сыром	150/30/7	297
375/378	Чай с молоком	150/50/15	83
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	237
2-й Завтрак			
338	Яблоки свежие	200/1шт	88
Обед			
70/71	Огурцы свежие или квашенные	100	24
102	Суп картофельный с горохом	300	153
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100/100	200
312	Пюре картофельное	193/7	168
342	Компот из свежих яблок	200	120
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	231
	Хлеб ржано-пшеничный	90	198
Полдник			
	Печенье	50	116
379	Кофейный напиток с молоком	200	430
Ужин			
14	Масло сливочное	10	75
131	Горошек зеленый отварной	100/5	126
290	Птица тушеная в соусе	100/100	306
203/321	Макароны отварные/капуста тушеная	100/5/50	161
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	85
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	211
	Хлеб ржаной пшеничный	30	77
2-й Ужин			
386	Йогурт фруктовый – ягодный 2,5% жирн.	200/1шт	71

Ответственный исполнитель: