



Утверждаю
Директор
Е.Б.Волошина



26.11.2024 года

Возрастная группа 12-18 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	75/75
210	Омлет натуральный	110/5	160
171	Рис отварной	200	268
375/378	Чай с молоком	150/50/15	83
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	237
2-й Завтрак			
338	Бананы	200/1шт	192
Обед			
78	Икра свекольная	100	132
82	Борщ с капустой и картофелем	300	106
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/100	200
312	Пюре картофельное	200	168
349	Компот из смеси сухофруктов	200	120
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
	Хлеб пшеничный ржаной	90	198
Полдник			
421	Булочка сдобная	60/1шт	128
385	Молоко кипяченое	200/1шт	104,8
Ужин			
14	Масло сливочное	10	75
70/71	Помидоры свежие или квашенные	100	21
243	Сосиски отварные	100/5	102
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 пшеничный ржаной	30	77
2-й Ужин			
386	Ряженка 2,5% жирности	200/1шт	50

Ответственный исполнитель: