



Утверждаю
Директор
Е.Б.Волошина



11.03.2025 года

Возрастная группа 12-18 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	75/75
212	Омлет натуральный	45/150/5	160
196	Плов сладкий	150	439
378	Чай с молоком	150/50/15	83
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	237
2-й Завтрак			
338	Апельсины	200/1шт	35
Обед			
70/71	Помидоры соленые или квашенные	100	30
82	Борщ с капустой и картофелем	300	106
229	Рыба-минтай, тушенная в томате с овощами	100/100	200
312	Пюре картофельное	200	168
342	Компот из свежих яблок	200	517
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	77
	Хлеб ржано-пшеничный	90	198
Полдник			
421	Булочка сдобная	60/1 шт	128
385	Молоко кипяченое	200	106
Ужин			
14	Масло сливочное	10	75
133	Кукуруза консервированная отварная	100/3	21
290	Птица, тушенная в соусе	100/100	297
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	193/7	325
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	85
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	211
	Хлеб пшеничный ржаной	30	77
2-й Ужин			
386	Йогурт фруктовое – ягодный 2,5% жирн.	200	71

Ответственный исполнитель: