

Меню на 01.07.2026 г

ЛДП, Спортивная школа 12 лет и старше

ЗАВТРАК

№ тех. Карта и №рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц., г	Энерг. Ценнос ть, ккал.
3/4	Каша манная на молоке с маслом и сахаром	200	236,53
9/1	Бутерброд с маслом	40/10	129
16/693	Какао с молоком	200	177

ОБЕД

№ тех. Карта и №рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Энерг. ценность , ккал.
217	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	174
304	Рис отварная	180	537,23
7	Хлеб ржаной	60	91
389	Сок фруктовый	200	85
290	Курица с овощами	100	258
	Фрукты	150	120

ПОЛДНИК «Спортивная школа»

№ тех. Карта и №рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Энерг. ценность , ккал.
	Кондитерские изделия	60	5,58
12/685	Чай с сахаром	200	3,06

