

Меню на 06.07.2026 г

ЛДП, Спортивная школа 12 лет и старше

ЗАВТРАК

№ тех. Карта и №рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц., г	Энерг. ценнос ть, ккал.
421	Яйцо вареное	40	157
7	Хлеб ржаной	60	91
70	Овощи порционные	60	44
2/8	Бутерброд с сыром	50	160,4
125	Цикорий с молоком	200	101

ОБЕД

№ тех. Карта и №рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Энерг. ценность , ккал.
206	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	243
37/492	Плов из курицы	200	380
7	Хлеб ржаной	60	91
349	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	94,2
	Фрукты	100	80

ПОЛДНИК «Спортивная школа»

№ тех. Карта и №рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Энерг. ценность , ккал.
177/553	Выпечка	70	158,6
12/685	Чай с сахаром	200	58

