

## Меню на 07.07.2026 г

ЛДП, Спортивная школа 12 лет и старше

### ЗАВТРАК

| № тех.<br>Карта и<br>№рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса<br>порц., г | Энерг.<br>ценнос<br>ть,<br>ккал. |
|----------------------------|--------------------------------|-------------------|----------------------------------|
| 438                        | Омлет натуральный              | 200               | 373                              |
| 8                          | Хлеб пшеничный                 | 40                | 84                               |
| 9/1                        | Бутерброд с маслом             | 40/10             | 129,1                            |
| 12/685                     | Чай с шоколадной конфетой      | 200/33            | 37,4/10<br>0                     |
|                            |                                |                   |                                  |

### ОБЕД

| № тех.<br>Карта и<br>№рец | Приём пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции<br>, г | Энерг.<br>ценность<br>, ккал. |
|---------------------------|----------------------------------------|------------------------|-------------------------------|
| 187                       | Щи из свежей капусты на мясном бульоне | 250                    | 204,37                        |
| 302                       | Греча отварная рассыпчатая             | 180                    | 1046,39                       |
| 35/413                    | Сосиска отварная                       | 80                     | 139,21                        |
| 7                         | Хлеб ржаной                            | 60                     | 91                            |
| 389                       | Сок фруктовый                          | 200                    | 85                            |
|                           |                                        |                        |                               |

### ПОЛДНИК «Спортивная школа»

| № тех.<br>Карта и<br>№рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса<br>порции<br>, г | Энерг.<br>ценность<br>, ккал. |
|---------------------------|--------------------------------|------------------------|-------------------------------|
| 338                       | Фрукты                         | 200                    | 120                           |