

Меню на 07.07.2026 г

ЛДП, Спортивная школа 7-11 лет

ЗАВТРАК

№ тех. Карта и №рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц., г	Энерг. ценнос ть, ккал.
438	Омлет натуральный	150	280
8	Хлеб пшеничный	40	84
9/1	Бутерброд с маслом	40/10	129,1
12/685	Чай с шоколадной конфетой	200/33	37,4/100

ОБЕД

№ тех. Карта и №рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Энерг. ценность , ккал.
187	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	200	164
302	Греча отварная рассыпчатая	150	872,07
35/413	Сосиска отварная	80	139,21
7	Хлеб ржаной	60	91
389	Сок фруктовый	200	85

ПОЛДНИК «Спортивная школа»

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