

Меню на 10.07.2026 г

ЛДП Спортивная школа 12 лет и старше

ЗАВТРАК

№ тех. Карта и №рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц., г	Энерг. Ценнос ть, ккал.
172	Каша гречневая с молоком	200	358
9/1	Бутерброд с маслом	50	129
16/693	Какао с молоком	200	177,5

ОБЕД

№ тех. Карта и №рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Энерг. ценность , ккал.
210	Суп рыбный	250	52
90/379	Жаркое по Домашнему	180	313,55
389	Сок фруктовый	200	85
7	Хлеб ржаной	60	91
338	Фрукты	200	120

ПОЛДНИК «Спортивная школа»

№ тех. Карта и №рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Энерг. ценность , ккал.
	Кондитерские изделия	60	140,3