

Меню на 16.07.2026 г

ЛДП, Спортивная школа 12 лет и старше

ЗАВТРАК

№ тех. Карта и №реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц., г	Энерг. Ценнос ть, ккал.
112	Каша Пшенная	150	432
12/685	Чай с сахаром	200	58
9/1	Бутерброд с маслом	40/10	129.1

ОБЕД

№ тех. Карта и №реп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Энерг. ценность , ккал.
169	Борщ со свежей капустой на курином бульоне	250	203,75
309/354 13	Макаронь отварные с сосиской отварной	180/80	403,8/139 ,21
1014	Отвар шиповника	200	37,88
7	Хлеб ржаной	60	91

ПОЛДНИК «Спортивная школа»

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

