

Меню на 21.07.2026 г

ЛДП, Спортивная школа 12 лет и старше

ЗАВТРАК

№ тех. Карта и №реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц., г	Энерг. ценнос ть, ккал.
168	Каша рисовая на молоке с маслом и сахаром	180	137,03
9/1	Бутерброд с маслом	40/10	129
12/685	Чай с сахаром	200	58

ОБЕД

№ тех. Карта и №реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Энерг. ценность , ккал.
169	Борщ со свежей капустой на курином бульоне	250	163
312	Пюре картофельное	180	537
124/66	Котлета рыбная	100	115,78
7	Хлеб ржаной	60	91
389	Сок фруктовый	200	84,8

ПОЛДНИК «Спортивная школа»

№ тех. Карта и №реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Энерг. ценность , ккал.
	Кондитерское изделие	60	140,3