

## Завтрак



## Полдник



## Второй завтрак



## Ужин



## Обед



## Второй ужин



**МЕНЮ**  
На 18 февраля 2023 г

День № СР	Перечень блюд	Масса порции гр	Масса порции гр	Масса порции гр
		Энерг. ккал С. 11 - 18 лет	Энерг. ккал С. 14-18 лет	Энерг. ккал С. 11 - 18 лет
<b>Завтрак</b>				
	Бутерброд с маслом	15/5	20/10	40 /15
	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом	180	230/	230/
	Яйцо отварное	1/40гр	1/40гр	1/40гр
	Чай с молоком	200	200	200
<b>Второй завтрак</b>				
	Фрукт	120/	200/	200/
<b>Обед</b>				
	Салат из отварной свёклы	60	80	100
	Суп – пюре из разных овощей с гренками	200/20	250/20	250/20
	Рыба тушёная с овощами	70/50	100/50	120/50
	Картофель припущенный с зеленью	130/	180/	180/
	Компот из смеси сухофруктов	180/	200/	200/
	Хлеб пшеничный	40	50/	60/
	Хлеб ржаной	40	50/	60/
<b>Полдник</b>				
	Нектар из фруктов (или овощей)	200/	200/	200/
	Блинчики с молоком сгущённым	50/20	100/20	100/20
<b>Ужин</b>				
	Салат рыбный	60/	80/	100/
	Шницель из говядины	70/	90/	120/
	Капуста тушёная в сметане	130/	150/	200/
	Чай с сахаром	200/	200/	200/
	Хлеб ржаной	10/	20/	20/
<b>Второй ужин</b>				
	Йогурт	180/	180/	200/
	Вафля	10/	20/	20/

Спец. по соц. работе *ЗМ* Борисенкова Т. Л.  
Повар *Иван* Паба Л. А.



Приятного аппетита!