

## Завтрак



## Полдник



## Второй завтрак



## Ужин



## Обед



## Второй ужин



**МЕНЮ**  
На 03 марта 2023 г

День	Перечень блюд	Масса порции (г)		
		до 14 лет	14-18 лет	18-60 лет
4	<b>Завтрак</b>			
	Бутерброд с маслом	20 / 05	30 / 10	30 / 15
	Фрукт	50	100	100
	Каша «Геркулесовая»	180 /	230 /	230 /
	Хлеб пшеничный	0	0	20 /
	Хлеб ржаной	0	0	20 /
	Кофейный напиток	180 /	200 /	200 /
	<b>Второй завтрак</b>			
	Нектар из фруктов (или овощей)	100 /	200	200 /
	<b>Обед</b>			
Салат «Мексиканский»	60	80	100	
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200 /	250 /	250 /	
Рагу рыбное «Лада»	70 /	100 /	120 /	
Пюре картофельное	130	180	180 /	
Хлеб пшеничный	40 /	50 /	60 /	
Хлеб ржаной	40 /	60 /	60 /	
Компот из смеси сухофруктов	180 /	200 /	200 /	
<b>Полдник</b>				
Ватрушка «Царская»	100 /	120 /	150 /	
Чай с молоком сгущённым	180 /	200 /	200 /	
<b>Ужин</b>				
Салат из свежих помидоров	60	80		
Гречка по – купечески с мясом	200 /	240 /	100	
Чай с сахаром	200 /	200 /	300 /	
Хлеб ржаной	10 /	20 /	200 /	
<b>Второй ужин</b>				
Йогурт	180 /	200 /		
Вафля	10 /	20 /	200 /	
			20 /	

Спец. по спец. работе Т/ Борискина Т.Д.  
Повар (Иса) Пыба Л.А.



Приятного аппетита!