

Завтрак



Полдник



Второй завтрак



Ужин



Обед



Второй ужин



МЕНЮ
На 30 марта 2023 г

День	Перечень блюд	Масса порции гр Эквивалент С 11-16 лет	Масса порции гр Эквивалент С 11-16 лет	Масса порции гр Эквивалент С 11-16 лет
3	Завтрак			
	Бутерброд с маслом	15 /	20 /	30 /
	ФРУКТ	50 /	80 /	80 /
	Каши пшеничная жидкая с маслом	180 /	230 /	230 /
	Какао с молоком	200 /	200 /	200 /
	Хлеб пшеничный	0	0	50 /
	Второй завтрак			
	ФРУКТ	120 /	200 /	200 /
	Обед			
	Салат из белокочанной капусты	60 /	80 /	100 /
	Суп с рыбой	200 /	250 /	250 /
	Гуляш	70 /	100 /	100 /
	Макароны отварные	130 / 20	180 / 20	180 / 20
	Хлеб пшеничный	40 /	50 /	60 /
	Хлеб ржаной	40 /	50 /	60 /
	Кисель из концентрата	200 /	200 /	200 /
	Полдник			
	Булочка промышленного производства	50 /	50 /	50
	Нектар из фруктов или овощей	100 /	180 /	180 /
	Ужин			
		0 /	0 /	0 /
	Плов из мяса	200 /	240 /	300 /
	Хлеб ржаной	10 /	20 /	20 /
	Чай с молоком густым	180 /	200 /	200 /
	ПЕЧЕНЬЕ	10 /	10 /	10 /
	Второй ужин			
	Йогурт	180 /	200 /	200 /
	Вафля	10 /	20 /	20 /

Спец. по соп. работе
 Повар *flor*

Борисенкова Т.Л.
 Цыба Л.А.



Приятного аппетита!