

Завтрак



Полдник



Второй завтрак



Ужин



Обед



Второй ужин



МЕНЮ				
На 14 октября 2023г				
День № СР	Перечень блюд	Масса порции гр	Масса порции гр	Масса порции гр
		Энч, ккал С 7 - 16 лет	Энч, ккал С 7 - 11 лет	Энч, ккал С 11 - 18 лет
	Завтрак			
	Бутерброд с маслом	15/5	20/10	30 /15
	Запеканка из творога с молоком сгущённым	150/	170/	200/
	Чай с сахаром			
	Фрукт	120/	120/	120/
	Второй завтрак			
	Сок из фруктов (или овощей)	100/	200/	200/
	Обед			
	Салат из огурцов с зелёным горошком	60/	80/	1000/
	Суп лапша	200/10	250/30	250/30
	Плов из мяса	200/	240/	250/
	Компот из смеси сухофруктов	180/	200/	200/
	Хлеб пшеничный	20/	40/	60/
	Хлеб ржаной	20/	40/	60/
	Полдник			
	Булочное изделие промышленного производства	50/	50/	50/
	Молоко кипячёное	200/	200/	200/
	фрукт			50
	Ужин			
	Овощи солёные	60/	80/	100/
	Зразы рубленые с сыром	70/	90/	120/
	Рагу из овощей	130/	150/	180/
	Соус томатный	55/	55/	55/
	Чай со сгущённым молоком	200/	200/	200/
	Хлеб ржаной	10/	20/	20/
	Второй ужин			
	ЙОГУРТ	180/	180/	200/
	Вафля	10/	20/	20/

Спец. по соц.
Повар

Борисенкова Т.Л.
Коровина Г.Н.



Приятного аппетита!