

МЕНЮ
В школьной столовой Тумановской ООШ
С 25 по 29 сентября 2023 года

| Понедельник 25 | Наименование блюда | Масса порции | Калорийность блюда |
|-----------------------|----------------------------|---------------------|---------------------------|
| | Бутерброд с маслом и сыром | 50 | 394,35 |
| | Рассольник "Питербургский" | 250 | 120,75 |
| | хлеб | 80 | 188 |
| | чай с сахаром | 200 | 28 |

| Вторник 26 | Наименование блюда | Масса порции | Калорийность блюда |
|-------------------|---------------------------|---------------------|---------------------------|
| | Овощная нарезка (огурец) | 70 | 10,5 |
| | Рыба припущенная | 90 | 74 |
| | Картофельное пюре | 150 | 137,25 |
| | хлеб | 80 | 188 |
| | Кисель | 200 | 120,4 |

| Среда 27 | Наименование блюда | Масса порции | Калорийность блюда |
|-----------------|---------------------------|---------------------|---------------------------|
| | Сыр порционно | 20 | 72 |
| | Каша молочная манная | 250 | 197 |
| | хлеб | 80 | 188 |
| | компот из свежих фруктов | 200 | 110 |
| | Сыр порционно | 20 | 72 |

| Четверг 28 | Наименование блюда | Масса порции | Калорийность блюда |
|-------------------|---------------------------|---------------------|---------------------------|
| | Овощная нарезка (помидор) | 70 | 13,3 |
| | Плов | 200 | 285,79 |
| | хлеб | 80 | 188 |
| | чай с сахаром | 200 | 28 |
| | Овощная нарезка (помидор) | 70 | 13,3 |

| Пятница 29 | Наименование блюда | Масса порции | Калорийность блюда |
|-------------------|--------------------------------|---------------------|---------------------------|
| | Тефтели мясные, соус сметанный | 90\30 | 223 |
| | Гречневый гарнир | 150 | 115 |
| | хлеб | 80 | 188 |
| | чай с сахаром | 200 | 28 |
| | Бананы свежие | 100 | 95 |