

Директор МБОУ ТСОШ
МЕНЮ
 16 ФЕВРАЛЯ



по 1 дню п/м	масса порции				энергет. ценность
		белки	жиры	углеводы	
с 7-10 лет					
ЗАВТРАК					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,1	3,7	0,1	33
СЫР	15	3,5	4,4	0	53
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	200/5	7,8	8,1	22,6	195
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,7	19,4	127
МАНДАРИНЫ	90	2,2	0,2	26,8	117
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,7	0,2	6,6	30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,2	5,4	28
ОБЕД					
ПОМИДОРЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	80	0,5	0,2	3,4	17
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	250/10	4,5	4,8	15,5	123
КНЕЛИ ИЗ МЯСА С РИСОМ И МАСЛОМ	80/5	12,5	13,4	5	190
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,3	5,9	16,2	127
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С КЛЮКВОЙ+ВИТ"С"	200	0,2	0	25,6	103
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,6	1,1	28,9	152
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,9	0,4	17,5	81
с 11 лет и старше					
ЗАВТРАК					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	7,3	0,1	67
СЫР	20	4,6	5,8	0	71
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	200/5	7,8	8,1	22,6	195
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,7	19,4	127
МАНДАРИНЫ	90	2,2	0,2	26,8	117
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,9	0,2	8,7	41
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	7,2	38
ОБЕД					
ПОМИДОРЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	100	0,6	0,2	4,2	21
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	250/10	4,5	4,8	15,5	123
КНЕЛИ ИЗ МЯСА С РИСОМ И МАСЛОМ	100/5	15,1	17,1	6,2	239
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,7	7,1	19,4	153
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С КЛЮКВОЙ+ВИТ"С"	200	0,2	0	25,6	103
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	8,2	1,4	36,1	19
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2,8	0,6	26,2	122

шеф-повар

С.Р.ГАЛИЕВА

фельдшер

Г.Р.МОЖИНА