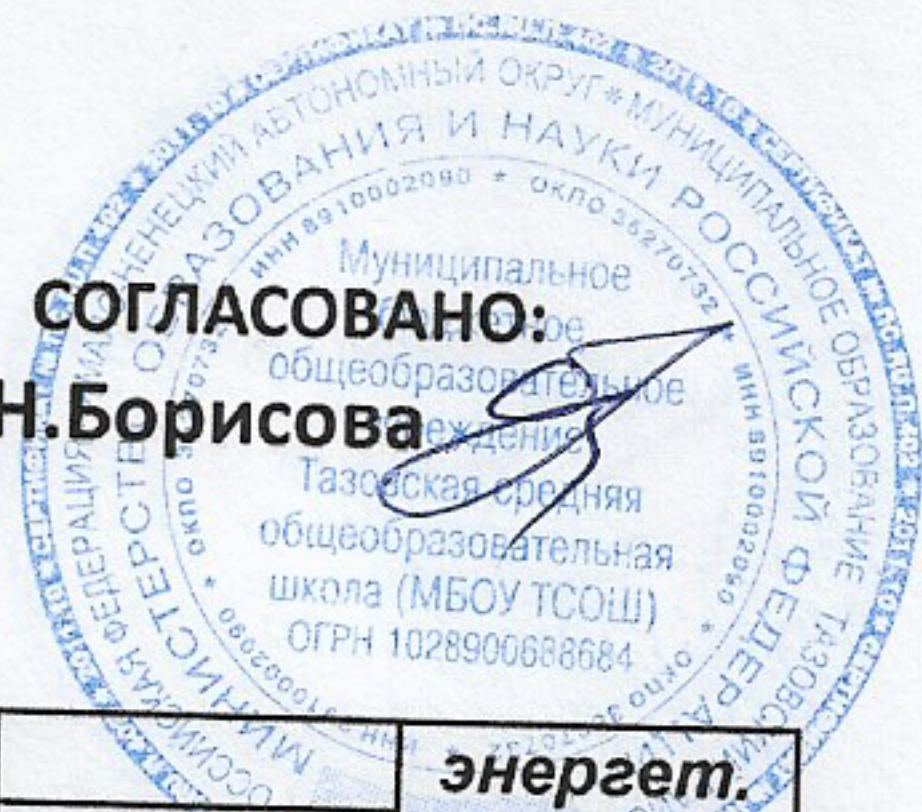


Директор МБОУ ТСОШ О.Н.Борисова  
**МЕНЮ**  
**2 МАРТА**



| по 12 дню п/м                           | масса порции |       |      |          | энергет. ценность |
|-----------------------------------------|--------------|-------|------|----------|-------------------|
|                                         |              | белки | жиры | углеводы |                   |
| <b>с 7-10 лет</b>                       |              |       |      |          |                   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                          |              |       |      |          |                   |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                    | 20/20        | 1,8   | 0,3  | 26,4     | 116               |
| КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ           | 200/5        | 8,5   | 6,2  | 30,2     | 211               |
| ЧАЙ С САХАРОМ                           | 200          | 0,2   | 0    | 15,4     | 62                |
| ЯБЛОКИ                                  | 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                |
| <b>ОБЕД</b>                             |              |       |      |          |                   |
| САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ       | 80           | 4     | 8    | 4,1      | 104               |
| СУП С "ВОЛНА" С МЯСОМ                   | 250/10       | 6,1   | 6,4  | 9,8      | 121               |
| РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ         | 80/50        | 14,7  | 8,2  | 4,7      | 151               |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                       | 150          | 3     | 5    | 19,2     | 134               |
| 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                |
| <b>с 11 лет и старше</b>                |              |       |      |          |                   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                          |              |       |      |          |                   |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                    | 20/20        | 1,8   | 0,3  | 26,4     | 116               |
| КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ           | 200/5        | 7,8   | 8,1  | 22,6     | 195               |
| ЧАЙ С САХАРОМ                           | 200          | 0,2   | 0    | 15,4     | 62                |
| ЯБЛОКИ                                  | 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                |
| <b>ОБЕД</b>                             |              |       |      |          |                   |
| САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ       | 100          | 5,1   | 9,9  | 5,1      | 130               |
| СУП С "ВОЛНА" С МЯСОМ                   | 250/10       | 5,6   | 5,3  | 21       | 154               |
| РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ         | 100/50       | 17,2  | 10,3 | 5,8      | 184               |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                       | 180          | 3,6   | 6,1  | 23,1     | 161               |
| 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

фельдшер

С.Р.ГАЛИЕВА

Г.Р.МОЖИНА