

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ ТСОШ О.Н.Борисова

**М Е Н Ю**



**9 АПРЕЛЯ**

по 5 дню п/м	масса порции				энергет. ценность
		белки	жиры	углеводы	
<b>с 7-10 лет</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/10	1,6	7,4	10	114
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	12,7	11,5	0,7	157
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧ.ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200/5	8,1	8,1	28,2	218
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,4	6,2	12	129
ПРЯНИКИ	40	2,2	0,2	26,8	117
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,7	0,2	6,6	30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,2	5,4	28
<b>ОБЕД</b>					
НАРЕЗКА ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	80	0,3	3,9	7,6	67
ЩИ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,7	5,9	15,6	134
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С МАСЛОМ	80/5	13,3	7,3	4,1	135
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3	5	19,2	134
КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА+ВИТ"С"	200	0,7	0	18,5	77
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 МАСЛОМ	20/10	1,6	7,4	10	114
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	12,7	11,5	0,7	157
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧ.ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200/5	8,1	8,1	28,2	218
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,4	6,2	12	129
ПРЯНИКИ	55	2,4	4,7	22	140
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,4	0,3	13,1	61
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	7,2	38
<b>ОБЕД</b>					
НАРЕЗКА ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	100	0,4	4,9	9,5	84
ЩИ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,7	5,9	15,6	134
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С МАСЛОМ	100/5	16,7	9,3	5,2	171
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,6	6,1	23,1	161
КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА+ВИТ"С"	200	0,7	0	18,5	77
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,6	1,1	28,9	152
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2,8	0,6	26,2	122

шеф-повар

фельдшер

С.Р.ГАЛИЕВА

Г.Р.МОЖИНА