

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

10 АПРЕЛЯ



по 9 дню п/м	масса порции				энергет. ценность
		белки	жиры	углеводы	
с 7-10 лет ЗАВТРАК					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/10	1,6	7,4	10	114
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170	19,1	10,9	25,2	275
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
ОБЕД					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	80	4	8	4,1	104
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ	250/10	5,6	5,3	21	154
ГУЛЯШ	100	13,4	9,2	4	152
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,6	4,9	22,9	154
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					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/10	1,6	7,4	10	114
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	22,5	12,8	29,7	324
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
ОБЕД					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	5,1	9,9	5,1	130
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ	250/10	5,6	5,3	21	154
ГУЛЯШ	100	13,4	9,2	4	152
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,6	6,1	27,5	187
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