

М Е Н Ю
 Директор МБОУ ТСОШ **О.Н.Борисова**

СОГЛАСОВАНО:



10 Марта

по 1 дню п/м	масса порции	энергетическая ценность			
		белки	жиры	углевод	ценность
с 7-10 лет ЗАВТРАК					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/10	1,6	7,4	10	114
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	7,8	8,1	22,6	195
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	3,9	3,7	19,4	127
ЯБЛОКО	40	1,2	1,2	30,8	139
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,7	0,2	6,6	30
ОБЕД					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	80	0,5	0,2	3,4	17
СУП ЩИ С МЯСОМ	250/10	4,5	4,8	15,5	123
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	80/5	12,5	13,4	5	190
ГУЛЯШ	150	2,3	5,9	16,2	127
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ И ЯГОД+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
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	7,8	8,1	22,6	195
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	3,9	3,7	19,4	127
ЯБЛОКО	150	1,2	1,2	30,8	139
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	7,8	8,1	22,6	195
ОБЕД					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	0,6	0,2	4,2	21
СУП ЩИ С МЯСОМ	250/10	4,5	4,8	15,5	123
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	100/5	15,1	17,1	6,2	239
ГУЛЯШ	180	2,7	7,1	19,4	153
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ И ЯГОД+ВИТ"С"	200	0,2	0	25,6	103
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	8,2	1,4	36,1	190
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2,8	0,6	26,2	122

шеф-повар

С.Р.ГАЛИЕВА

фельдшер

Г.Р.МОЖИНА