

М Е Н Ю

Директор МБОУ ТСОШ

СОГЛАСОВАНО:

О.Н.Борисова

бюджетное учреждение

Тазовская средняя общеобразовательная школа (МБОУ ТСОШ)

ОГРН 1028900688684

11 МАЯ

	масса порции				энергет. ценность
		белки	жиры	углеводы	
с 7-10 лет					
ЗАВТРАК					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/10	1,6	7,4	10	114
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧ.ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200/5	6,6	8,6	27,2	213
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	12,7	11,5	0,7	157
ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0,1	0	15,2	61
ЯБЛОКО	100	1,2	1,2	30,8	139
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,7	0,2	6,6	30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,2	5,4	28
ОБЕД					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,2	4	12,9	92
РАССОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,7	5,9	15,6	134
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	80/5	11,4	11,3	9,4	185
КОМПОТ ИЗ ФРУКТОВ И ЯГОД+ВИТ"С"	200	0,2	0,1	29,1	118
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,5	0,4	10,8	57
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,4	0,3	13,1	61
с 11 лет и старше					
ЗАВТРАК					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/10	1,6	7,4	10	114
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧ.ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200/5	6,6	8,6	27,2	213
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	12,7	11,5	0,7	157
ЧАЙ САХАРОМ	200/5	0,1	0	15,2	61
ЯБЛОКО	100	1,2	1,2	30,8	139
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,4	0,3	13,1	61
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	7,2	38
ОБЕД					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0,4	4,9	9,5	84
РАССОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,7	5,9	15,6	134
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	100/5	14,3	14,1	11,8	231
КОМПОТ ИЗ ФРУКТОВ И ЯГОД+ВИТ"С"	200	0,7	0	18,5	77
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,6	1,1	28,9	152
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,4	0,5	21,9	101

шеф-повар

С.Р.ГАЛИЕВА

фельдшер

Г.Р.МОЖИНА