

МЕНЮ

Зам.директора МБОУ ТСОШ И.В.Ларин

12 Марта



по 1 дню п/м	масса порции	энергетическая ценность			энергетическая ценность
		белки	жиры	углевод	
с 7-10 лет ЗАВТРАК					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	1,6	7,4	10	114
КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	200/5	7,8	8,1	22,6	195
ЧАЙ С САХАРОМ	200	3,9	3,7	19,4	127
ВАФЛИ	40	1,2	1,2	30,8	139
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,7	0,2	6,6	30
ОБЕД					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	80	0,5	0,2	3,4	17
БОРЩ С МЯСОМ	250/10	4,5	4,8	15,5	123
ЖАРКОЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ 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 СЫРОМ	20/10	1,6	7,4	10	114
КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	200/5	7,8	8,1	22,6	195
ЧАЙ С САХАРОМ	200	3,9	3,7	19,4	127
ВАФЛИ	150	1,2	1,2	30,8	139
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	7,8	8,1	22,6	195
ОБЕД					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	0,6	0,2	4,2	21
БОРЩ С МЯСОМ	250/10	4,5	4,8	15,5	123
ЖАРКОЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100/5	15,1	17,1	6,2	239
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД+ВИТ"С"	100	8,2	1,4	36,1	190
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,8	0,6	26,2	122
ХЛЕБ РЖАНОЙ					

шеф-повар

С.Р.ГАЛИЕВА

фельдшер

Г.Р.МОЖИНА