

ЗАМ.директора МБОУ ТСОШ И.В.ЛАРИН  
МЕНЮ

15 марта



по 7 дню п/м	масса порции				энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
<b>с 7-10 лет</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/10	1,6	7,4	10	114
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200/5	8,5	6,2	30,2	211
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,7	19,4	127
ЯБЛОКО	130	1,2	3,7	19,4	127
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,7	0,2	6,6	30
<b>ОБЕД</b>					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	80	6,9	0,3	10	70
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	5,1	5,9	21	158
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	12,1	8,3	4,1	140
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,7	3,6	34,1	184
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД+ВИТ"С"	200	0,1	0	17,3	70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,3	0,6	14,4	76
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,4	0,3	13,1	61
<b>с 11 лет и старше</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/10	1,6	7,4	10	114
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200/5	8,5	6,2	30,2	211
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,7	19,4	127
ЯБЛОКО	130	1,2	3,7	19,4	127
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,9	0,2	8,7	41
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,5	0,4	10,8	57
<b>ОБЕД</b>					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	100	8,6	0,4	12,5	88
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	5,1	5,9	21	158
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	12,1	8,3	4,1	140
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,4	4,3	40,9	220
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД+ВИТ"С"	200	0,1	0	17,3	70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,9	0,8	21,7	114
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2,8	0,6	26,2	122

шеф-повар

С.Р.ГАЛИЕВА

фельдшер

Г.Р.МОЖИНА