

МЕНЮ

Директор МБОУ ТСОШ **О.Н.Борисова**



16 АПРЕЛЯ

	масса порции				энергет. ценность
		белки	жиры	углеводы	
с 7-10 лет ЗАВТРАК					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/15	3,7	4,5	8,2	88
КАША МАНННАЯ МОЛОЧ.ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200/5	8,1	8,1	28,2	218
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,1	0	15,2	61
ЯБЛОКО	130	2,2	0,2	26,8	117
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,7	0,2	6,6	30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,2	5,4	28
ОБЕД					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	0,3	3,9	7,6	67
БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,7	5,9	15,6	134
РЫБА ТУШЕНАЯ ПОД ОВОЩАМИ	80/50	13,3	7,3	4,1	135
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3	5	19,2	134
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД +ВИТ"С"	200	0,7	0	18,5	77
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	20/15	3,7	4,5	8,2	88
КАША МАНННАЯ МОЛОЧ.ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200/5	8,1	8,1	28,2	218
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,1	0	15,2	61
ЯБЛОКО	130	2,2	0,2	26,8	117
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
БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,7	5,9	15,6	134
РЫБА ТУШЕНАЯ ПОД ОВОЩАМИ	100/50	16,7	9,3	5,2	171
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,6	6,1	23,1	161
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД +ВИТ"С"	200	0,7	0	18,5	77
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,6	1,1	28,9	152
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2,8	0,6	26,2	122

шеф-повар

С.Р.ГАЛИЕВА *В*

фельдшер

Г.Р.МОЖИНА