

ДИРЕКТОР МБОУ ТСОШ И.В.ЛАРИН

М Е Н Ю

16 МАРТА



	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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧ.ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200/5	6,6	8,6	27,2	213
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					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	80	1,2	4	12,9	92
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/30	7,6	7,1	15,2	155
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80/5	11,4	11,3	9,4	185
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,6	4,9	22,9	154
СОК	200	0,2	0,1	29,1	118
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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧ.ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200/5	6,6	8,6	27,2	213
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					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	0,4	4,9	9,5	84
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/30	7,6	7,1	15,2	155
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100/5	14,3	14,1	11,8	231
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,6	6,1	27,5	187
СОК	200	0,7	0	18,5	77
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,5	0,4	10,8	57
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,9	0,4	17,5	81

шеф-повар

С.Р.ГАЛИЕВА

фельдшер

Г.Р.МОЖИНА