

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ТСОШ О.Н.Борисова

МЕНЮ

18 МАЯ



с 7-10 лет ЗАВТРАК	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20/20	1,8	0,3	26,4
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	19,1	10,9	25,2	275
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,1	0	15,2	61
ВАФЛИ	40	1,2	1,2	30,8	139
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,5	0,1	4,4	20
ОБЕД					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80	1,2	3,5	5,8	60
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	5,1	5,9	21	158
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15,8	12,5	41,7	356
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ И ЯГОД+ВИТ"С"	200	0,2	0	25,6	103
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,6	1,1	28,9	152
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,4	0,3	13,1	61
с 11 лет и старше ЗАВТРАК					
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20/20	1,8	0,3	26,4	116
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	19,1	10,9	25,2	275
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,1	0	15,2	61
ВАФЛИ	55	2,2	0,2	26,8	117
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,9	0,2	8,7	41
ОБЕД					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	4,4	7,3	75
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	5,1	5,9	21	158
ПЛОВ С МЯСОМ	250	17,8	13,5	45,7	376
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ И ЯГОД+ВИТ"С"	200	0,2	0	25,6	103
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	8,2	1,4	36,1	190
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	3,3	0,7	30,6	142

шеф-повар

С.Р.ГАЛИЕВА

фельдшер

Г.Р.МОЖИНА