

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ ТСОШ О.Н.Борисова  
**М Е Н Ю**



20 МАРТА

	масса	белки	жиры	углеводы	энергет. ценность
	порции				
<b>с 7-10 лет ЗАВТРАК</b>					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,1	3,7	0,1	33
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	250	6,6	7,1	22,2	179
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,4	62
ЯБЛОКО	150	1,2	1,2	30,8	139
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,9	0,2	8,7	41
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	7,2	38
<b>ОБЕД</b>					
ИКРА КАБОЧКОВАЯ	80	2,1	4	11,2	89
УХА РЫБАЦКАЯ	250/30	7,7	6,9	10,4	135
МЯСО ТУШЕНОЕ С КАРТОФЕЛЕМ	200	15,2	12	24,3	266
КОМПОТ ИЗ СУХОВРУКТОВ	200	0,2	0,1	29,1	118
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,9	0,8	21,7	114
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,4	0,3	13,1	61
<b>с 11 лет и старше ЗАВТРАК</b>					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,1	3,7	0,1	33
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	300	7,9	7,9	26,2	208
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,4	62
АПЕЛЬСИН	150	1,2	1,2	30,8	139
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,9	0,2	8,7	41
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,3	0,6	14,4	76
<b>ОБЕД</b>					
ИКРА КАБОЧКОВАЯ	80	2,6	5	14	111
УХА РЫБАЦКАЯ	250/30	7,7	6,9	10,4	135
МЯСО ТУШЕНОЕ С КАРТОФЕЛЕМ	250	16,5	13,3	34,7	325
КОМПОТ ИЗ СУХОВРУКТОВ	200	0,2	0,1	29,1	118
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,6	1,1	28,9	152
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,4	0,5	21,9	101

шеф-повар

фельдшер

С.Р.ГАЛИЕВА

Г.Р.МОЖИНА