

**М Е Н Ю**

**26 АПРЕЛЯ**

Директор МБОУ ТСОШ О.Н.Борисова



	масса порции				энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
<b>с 7-10 лет</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/15	3,7	4,5	8,2	88
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170	19,1	10,9	25,2	275
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,1	0	15,2	61
ЯБЛОКО	130	2,2	0,2	26,8	117
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,5	0,1	4,4	20
<b>ОБЕД</b>					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	80	1,2	3,5	5,8	60
БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	5,2	5,1	10,7	110
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	250	8,2	13,5	0,7	157
СОК	200	0,1	0	17,3	70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,6	1,1	28,9	152
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,4	0,3	13,1	61
<b>с 11 лет и старше</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/15	3,7	4,5	8,2	88
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	22,5	12,8	29,7	324
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,1	0	15,2	61
ЯБЛОКО	130	2,2	0,2	26,8	117
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,9	0,2	8,7	41
<b>ОБЕД</b>					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,5	4,4	7,3	75
БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	5,2	5,1	10,7	110
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	250	10,3	16,9	0,9	197
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД+ВИТ"С"	200	0,1	0	17,3	70
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