

Директор МБОУ ТСОШ О.Н.Борисова  
**МЕНЮ**



27 АПРЕЛЯ

	масса порции				энергет. ценность
		белки	жиры	углеводы	
<b>с 7-10 лет</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/10	1,6	7,4	10	114
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	170	19,1	10,9	25,2	275
ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0,1	0	15,2	61
МАНДАРИН	115	1,2	1,2	30,8	139
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,5	0,1	4,4	20
<b>ОБЕД</b>					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,2	3,5	5,8	60
РАССОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,7	5,9	15,6	134
ПЛОВ С МЯСОМ	200	15,8	12,5	41,7	356
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ И ЯГОД	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
<b>с 11 лет и старше</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/10	1,6	7,4	10	114
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	22,5	12,8	29,7	324
ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0,1	0	15,2	61
МАНДАРИН	115	1,2	1,2	30,8	139
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,9	0,2	8,7	41
<b>ОБЕД</b>					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	4,4	7,3	75
РАССОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,7	5,9	15,6	134
ПЛОВ С МЯСОМ	250	17,8	13,5	45,7	376
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ И ЯГОД	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

фельдшер

С.Р.ГАЛИЕВА

Г.Р.МОЖИНА