

М Е Н Ю

Директор МБОУ ТСОШ О.Н.Борисова

29 АПРЕЛЯ



	масса	белки	жиры	углеводы	энергет
	порции				ценность
с 7-10 лет ЗАВТРАК					
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20/20	1,8	0,3	26,4	116
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	200/5	7,8	8,1	22,6	195
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,4	62
МАНДАРИН	115	2,2	0,2	26,8	117
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,7	0,2	6,6	30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,2	5,4	28
ОБЕД					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	80	4	8	4,1	104
СУП "ВОЛНА" С МЯСОМ	250/10	5,6	5,3	21	154
ГУЛЯШ	100	13,4	9,2	4	152
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	4,1	3,8	33,1	183
КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА+ВИТ"С"	200	0,2	0	25,6	103
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 ПОВИДЛОМ	20/20	1,8	0,3	26,4	116
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	200/5	7,8	8,1	22,6	195
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,4	62
АПЕЛЬСИН	230	2,2	0,2	26,8	117
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,9	0,2	8,7	41
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	7,2	38
ОБЕД					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	5,1	9,9	5,1	130
СУП "ВОЛНА" С МЯСОМ	250/10	5,6	5,3	21	154
ГУЛЯШ	100	13,4	9,2	4	152
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	5	4,7	39,8	221
КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА+ВИТ"С"	200	0,2	0	25,6	103
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	8,2	1,4	36,1	19
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2,8	0,6	26,2	122

шеф-повар

С.Р.ГАЛИЕВА

фельдшер

Г.Р.МОЖИНА