

М Е Н Ю

Директор МБОУ ТСОШ О.Н. Борисова

29 МАРТА



	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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200/5	8,5	6,2	30,2	211
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,4	62
ЯБЛОКИ	90	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					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	80	4	8	4,1	104
СУП ГОРОХОВЫЙ С КОЛБАСОЙ	250/10	6,1	6,4	9,8	121
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ	80/50	14,7	8,2	4,7	151
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3	5	19,2	134
СОК	200	0,2	0	25,6	103
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	6,6	1,1	28,9	152
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200/5	7,8	8,1	22,6	195
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,4	62
ЯБЛОКИ	90	2,2	0,2	26,8	117
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,9	0,2	8,7	41
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,6	0,3	7,2	38
ОБЕД					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	5,1	9,9	5,1	130
СУП ГОРОХОВЫЙ С КОЛБАСОЙ	250/10	5,6	5,3	21	154
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ	100/50	17,2	10,3	5,8	184
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,6	6,1	23,1	161
СОК	200	0,2	0	25,6	103
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	8,2	1,4	36,1	19
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	2,8	0,6	26,2	122

шеф-повар

С.Р.ГАЛИЕВА

фельдшер

Г.Р.МОЖИНА

Berlingo