

МЕНЮ

Директор МБОУ ТСОШ **О.Н. Борисова**



30 МАРТА

	масса	белки	жиры	углеводы	энергет. ценность
	порции				
с 7-10 лет ЗАВТРАК					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	1,6	7,4	10	114
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	170	19,1	10,9	25,2	275
ЧАЙ С САХОРОМ	200/5	0,1	0	15,2	61
ПЕЧЕНЬЕ	40	2,2	0,2	26,8	117
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,5	0,1	4,4	20
ОБЕД					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	80	1,2	3,5	5,8	60
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С МЯСОМ	250/10	4,5	8,2	13,5	146
ПЛОВ С МЯСОМ	200	15,8	12,5	41,7	356
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД+ВИТ"С"	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
с 11 лет и старше ЗАВТРАК					
БУТЕБРОДС СЫРОМ	20/10	1,6	7,4	10	114
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	22,5	12,8	29,7	324
ЧАС С САХОРОМ	200/5	0,1	0	15,2	61
ПЕЧЕНЬЕ	40	2,2	0,2	26,8	117
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,9	0,2	8,7	41
ОБЕД					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,5	4,4	7,3	75
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ	250/10	4,5	8,2	13,5	146
ПЛОВ С МЯСОМ	250	17,8	13,5	45,7	376
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