

**М Е Н Ю**

Директор МБОУ ТСОШ О.Н.Борисова

СОГЛАСОВАНО



**31 МАРТА**

	масса порции				энергет. ценность
		белки	жиры	углеводы	
<b>с 7-10 лет ЗАВТРАК</b>					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/10	1,6	7,4	10	114
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200/5	8,1	8,6	27,8	221
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	3,9	3,7	19,4	127
ЯБЛОКО	100	1,2	1,2	30,8	139
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,7	0,2	6,6	30
<b>ОБЕД</b>					
ПОМИДОРЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	80	0,5	0,2	3,4	17
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/30	7,6	7,1	15,2	155
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	11,5	13,5	16,2	232
КОЛБАСА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	75/5	0,1	0	17,3	70
КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА+ВИТ"С"	200	0,7	0	18,5	77
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,3	0,6	14,4	76
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,4	0,3	13,1	61
<b>с 11 лет и старше ЗАВТРАК</b>					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/10	1,6	7,4	10	114
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200/5	8,1	8,6	27,8	221
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	3,9	3,7	19,4	127
ЯБЛОКО	100	1,2	1,2	30,8	139
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,9	0,2	8,7	41
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,5	0,4	10,8	57
<b>ОБЕД</b>					
ПОМИДОРЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	100	0,5	0,2	3,4	17
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/30	7,6	7,1	15,2	155
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	23,3	21,4	19,7	365
КОЛБАСА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	100/5	0,1	0	17,3	70
КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА+ВИТ"С"	200	0,7	0	18,5	77
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,6	1,1	28,9	152
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2,8	0,6	26,2	122

шеф-повар

С.Р.ГАЛИЕВА

фельдшер

Г.Р.МОЖИНА