

МЕНЮ

Директор МБОУ ТСОШ О.Н.Борисова

СОГЛАСОВАНО:



4 МАРТА

по 1 дню п/м	масса порции	белки	жиры	углевод	энергет.
					ценность
с 7-10 лет ЗАВТРАК					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/10	1,6	7,4	10	114
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	200/5	7,8	8,1	22,6	195
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,7	19,4	127
ПЕЧЕНЬЕ	40	1,2	1,2	30,8	139
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,7	0,2	6,6	30
ОБЕД					
ПОМИДОРЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	80	0,5	0,2	3,4	17
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	250/10	4,5	4,8	15,5	123
КНЕЛИ ИЗ МЯСА С РИСОМ И МАСЛОМ	80/5	12,5	13,4	5	190
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,3	5,9	16,2	127
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ И ЯГОД+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 МАСЛОМ	20/10	1,6	7,4	10	114
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	200/5	7,8	8,1	22,6	195
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,7	19,4	127
ПЕЧЕНЬЕ	150	1,2	1,2	30,8	139
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	7,8	8,1	22,6	195
ОБЕД					
ПОМИДОРЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	100	0,6	0,2	4,2	21
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	250/10	4,5	4,8	15,5	123
КНЕЛИ ИЗ МЯСА С РИСОМ И МАСЛОМ	100/5	15,1	17,1	6,2	239
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,7	7,1	19,4	153
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ И ЯГОД+ВИТ"С"	200	0,2	0	25,6	103
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	8,2	1,4	36,1	190
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2,8	0,6	26,2	122

шеф-повар

С.Р.ГАЛИЕВА

фельдшер

Г.Р.МОЖИНА