

М Е Н Ю

Директор МБОУ ТСОШ О.Н.Борисова



5 Марта

по 1 дню п/м	масса порции				энергет. ценность
		белку	жиры	углевод	
с 7-10 лет ЗАВТРАК					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/10	1,6	7,4	10	114
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	200/5	7,8	8,1	22,6	195
ЧАЙ С САХАРОМ	200	3,9	3,7	19,4	127
ЯБЛОКО	40	1,2	1,2	30,8	139
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,7	0,2	6,6	30
ОБЕД					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	80	0,5	0,2	3,4	17
УХА РЫБАЦКАЯ	250/10	4,5	4,8	15,5	123
МЯСО ТУШЕНОЕ С КАРТОФЕЛЕМ	80/5	12,5	13,4	5	190
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	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
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	200/5	7,8	8,1	22,6	195
ЧАЙ С САХАРОМ	200	3,9	3,7	19,4	127
ЯБЛОКО	150	1,2	1,2	30,8	139
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	7,8	8,1	22,6	195
ОБЕД					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	0,6	0,2	4,2	21
УХА РЫБАЦКАЯ	250/10	4,5	4,8	15,5	123
МЯСО ТУШЕНОЕ С КАРТОФЕЛЕМ	100/5	15,1	17,1	6,2	239
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	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