

М Е Н Ю

Директор МБОУ ТСОШ **О.Н.Борисова**



9 Марта

по 1 дню п/м	масса	белки	жиры	углевод	энергет. ценность
	порции				
<b>с 7-10 лет</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20/10	1,6	7,4	10	114
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200/5	7,8	8,1	22,6	195
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	3,9	3,7	19,4	127
КОНФЕТЫ	40	1,2	1,2	30,8	139
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,7	0,2	6,6	30
<b>ОБЕД</b>					
ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	80	0,5	0,2	3,4	17
СУП ГОРОХОВЫЙ С КОЛБАСОЙ	250/10	4,5	4,8	15,5	123
КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ	80/5	12,5	13,4	5	190
СОК	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
<b>с 11 лет и старше</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20/10	1,6	7,4	10	114
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200/5	7,8	8,1	22,6	195
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	3,9	3,7	19,4	127
КОНФЕТЫ	150	1,2	1,2	30,8	139
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	7,8	8,1	22,6	195
<b>ОБЕД</b>					
ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	100	0,6	0,2	4,2	21
СУП ГОРОХОВЫЙ С КОЛБАСОЙ	250/10	4,5	4,8	15,5	123
КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ	100/5	15,1	17,1	6,2	239
СОК	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