



СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУТСОШ О.Н. Борисова
МЕНЮ

1 МАРТА

по 11 дню п/м	масса				энергет. ценность
	порции	белки	жиры	углеводы	
с 7-10 лет ЗАВТРАК					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/15	3,7	4,5	8,2	88
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	12,7	10,9	0,7	157
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ С КУРАГОЙ И МАСЛОМ	200/5	9,1	9,3	28,6	235
ЧАИ С ЛИМОНОМ	200/5	0,1	0	15,2	61
ВАФЛИ	40	1,9	3,7	17,6	111
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,5	0,1	4,4	20
ОБЕД					
НАРЕЗКА ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	80	1,2	3,5	5,8	60
РАССОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,7	5,9	15,6	134
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С МАСЛОМ	80/5	12,1	8,3	4,1	140
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	4,1	3,8	33,1	183
СОК	200	0,1	0	19,9	80
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					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/15	3,7	4,5	8,2	88
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	12,7	10,9	0,7	157
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ С КУРАГОЙ И МАСЛОМ	200/5	9,1	9,3	28,6	235
ЧАИ С ЛИМОНОМ	200/5	0,1	0	15,2	61
ВАФЛИ	55	2,4	4,7	22	140
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,9	0,2	8,7	41
ОБЕД					
НАРЕЗКА ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	1,5	4,4	7,3	75
РАССОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,7	5,9	15,6	134
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С МАСЛОМ	100/5	12,1	8,3	4,1	140
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	5	4,7	39,8	221
СОК	200	0,1	0	19,8	80
ХЛЕ 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