

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ ТСОШ О.Н. Борисова



МЕНЮ
13 МАРТА

по 1 дню п/м	масса порции				Энергет. ценность
		белки	жиры	углевод	
с 7-10 лет					
ЗАВТРАК					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/10	1,6	7,4	10	114
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	200/5	7,8	8,1	22,6	195
ЧАЙ С САХАРОМ	200	3,9	3,7	19,4	127
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	8,1	8,6	27,8	221
АПЕЛЬСИН	40	1,2	1,2	30,8	139
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,7	0,2	6,6	30
ОБЕД					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ	80	0,5	0,2	3,4	17
СУП С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/10	4,5	4,8	15,5	123
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	4,1	3,8	33,1	183
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С МАСЛОМ	80/5	12,1	8,3	4,1	140
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ 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
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	200/5	7,8	8,1	22,6	195
ЧАЙ С САХАРОМ	200	3,9	3,7	19,4	127
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	8,1	8,6	27,8	221
АПЕЛЬСИН	150	1,2	1,2	30,8	139
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	7,8	8,1	22,6	195
ОБЕД					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ	100	0,6	0,2	4,2	21
СУП С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/10	4,5	4,8	15,5	123
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100/5	15,1	17,1	6,2	239
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С МАСЛОМ	100/5	12,1	8,3	4,1	140
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД+ВИТ"С"	100	8,2	1,4	36,1	190
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,8	0,6	26,2	122
ХЛЕБ РЖАНОЙ					

Шеф-повар

С.Р.ГАЛИЕВА

фельдшер

Г.Р.МОЖИНА