

Утверждаю
 Директор школы Губарева О.А.



МЕНЮ

на 10.11.2023 год.

	Наименование блюда, кулинарного изделия	Дети 7 – 10 лет	Дети 11 -17 лет	калорийность
		вес	вес	
Завтрак	Каша пшенная молочная	0,190	0,220	485
	Бутерброд с маслом	0,060	0,060	223
	Кофейн. напиток с молоком	0,200	0,200	118
	Хлеб ржаной	0,030	0,050	107
2-ой завтрак	Яблоко	1	1	92
Обед	Салат «Зимний»	0,090	0,090	111
	Суп-лапша на к/б	0,350	0,400	281
	Курица отварная с тушеной капустой	0,060/0,210	0,075/0,260	292/142
	Сок	0,200	0,200	94
	Хлеб ржаной	0,040	0,050	107
	Батон	0,050	0,100	297
Полдник	Плюшка с изюмом	0,120	0,120	425
	Кисель	0,200	0,200	156
	Батон	0,050	0,050	148
Ужин	Салат из св.огурцов	0,110	0,110	59
	Рыба под маринадом с кар- тофельной запеканкой	0,090/0,220	0,120/0,260	255/417
	Бутерброд с маслом	0,060	0,060	223
	Чай с молоком	0,200	0,200	81
	Хлеб ржаной	0,030	0,050	107
		Снежок	0,200	0,200