

**Утверждаю**  
**Директор школы: Губарева О.А.**

**МЕНЮ**

**на 14.11.2023 год.**



Прием пищи	Наименование блюда, кулинарного изделия	Дети 7 – 10 лет	Дети 11 -17 лет	калорийность
		вес	вес	
Завтрак	Рис отварной с изюмом	0,190	0,230	307
	Бутерброд с маслом и сыром	0,077	0,077	257
	Кофейн.напиток с молоком	0,200	0,200	118
	Хлеб ржаной	0,030	0,050	107
2-ой завтрак	Яблоко	1	1	76
Обед	Сельдь солен.с луком	0,075	0,075	242
	Борщ на к/б со сметаной	0,350	0,400	271
	Овощное рагу с мясом	0,300	0,350	330
	Сок	0,050	0,050	
	Хлеб ржаной, батон	0,200	0,200	94
		0,040	0,050	107
		0,050	0,100	297
Полдник	Сыр	0,050	0,050	92
	Компот из с/ф	0,200	0,200	154
	Батон	0,050	0,050	148
Ужин	Отварная сосиска с карт.пюре	1/0,210	1/0,250	180/309
	Бутерброд с маслом	0,060	0,060	223
	Чай с лимоном	0,200	0,200	81
	Хлеб ржаной	0,030	0,050	107
	Снежок	0,200	0,200	118