

Утверждаю

Директор школы Губарева О.А.

МЕНЮ

на 16.11.2023 год.



Прием пищи	Наименование блюда, кулинарного изделия	Дети 7 – 10 лет	Дети 11 - 17 лет	калорийность
		вес	вес	
Завтрак	Каша гречневая с от-варн.сосиской	0,110/1	0,140/1	239/180
	Бутерброд с маслом	0,060	0,060	223
	Какао с молоком	0,200	0,200	118
	Хлеб ржаной	0,030	0,050	107
2-ой завтрак	Яблоко	1	1	76
Обед	Салат из квашен.капусты	0,100	0,100	105
	Щи на к/б	0,350	0,400	271
	Рагу с макаронами	0,120	0,140	379
		0,100	0,120	243
	Сок	0,200	0,200	94
	Хлеб ржаной, батон	0,040	0,050	107
		0,050	0,100	297
Полдник	Ватрушка с творогом и изюмом	0,135	0,135	470
	Компот из с/ф	0,200	0,200	154
Ужин	Рыба под маринадом	0,120	0,090	255
	Картофель отварной	0,160	0,200	249
	Яйцо	1	1	157
	Бутерброд с маслом	0,060	0,060	227
	Чай сладкий	0,200	0,200	81
	Хлеб ржаной	0,030	0,050	107
	Снежок	0,200	0,200	118