

Утверждаю

Директор школы

Дубарева О.А.

МЕНЮ

на 17.11.2023 год



Прием пищи	Наименование блюда, кулинарного изделия	Дети 7 – 10 лет	Дети 11 -17 лет	калорийность
		вес	вес	
Завтрак	Омлет из 2х яиц	0,180	0,180	140
	Бутерброд с маслом	0,060	0,060	223
	Какао с молоком	0,200	0,200	140
	Хлеб ржаной	0,030	0,050	107
2-ой завтрак	Яблоко	1	1	76
Обед	Салат из св.помидоров	0,110	0,110	65
	Суп-лапша на к/б со сметаной	0,350	0,400	280
	Отварная курица с тушеной капустой	0,075/0,260	0,060/0,210	292/142
	Сок	0,200	0,200	94
	Хлеб ржаной, батон	0,040	0,050	107
		0,050	0,100	297
Толдник	Сыр	0,050	0,050	92
	Компот из с/ф	0,200	0,200	154
	Печенье	0,050	0,050	336
Ужин	Сельдь солен.с луком	0,075	0,075	242
	Отварная сосиска с картоф.запеканкой	1/0,230	1/0,270	180/342
	Бутерброд с маслом	0,060	0,060	223
	Чай сладкий	0,200	0,200	81
	Хлеб ржаной	0,030	0,050	107
	Снежок	0,200	0,200	118