

Утверждаю

Директор школы

Губарева О.А.



МЕНЮ

на 19.11.2023 год.

Прием пищи	Наименование блюда, кулинарного изделия	Дети 7 – 10 лет	Дети 11 -17 лет	калорийность
		вес	вес	
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	0,180	0,220	386
	Бутерброд с маслом	0,060	0,060	223
	Кофейн напиток.с молоком	0,200	0,200	118
	Хлеб ржаной	0,030	0,050	107
	Яйцо	1	1	157
2-ой завтрак	Яблоко	1	1	92
Обед	Рассольник на к/б	0,350	0,400	226
	Блины с маслом и сахаром	0,160/0,010	0,160/0,010	394
	Сок	0,200	0,200	94
	Хлеб ржаной, батон	0,040	0,050	107
		0,050	0,100	297
Полдник	Сосиска отварная	1	1	180
	Салат из св.огурцов и помидоров	0,110	0,110	78
	Чай с конфетами	0,200/050	0,200/0,050	198/92
Ужин	Салат «Зимний»	0,080	0,090	144
	Капуста тушен.с мясом	0,270	0,320	641
	Бутерброд с маслом	0,060	0,060	223
	Компот из с/ф	0,200	0,200	154
	Хлеб ржаной	0,030	0,050	107
	Снежок	0,200	0,200	118