

Утверждаю

Директор школы:

Губарева О.А.

МЕНЮ

на 28.11.2023 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
	Яйцо	1	1	157
2-ой завтрак	Яблоко	1	1	76
Обед	Салат из моркови и яблок	0,100	0,100	106
	Борщ на к/б	0,350	0,400	271
	Творожная запеканка с повидлом	0,200	0,230	501
	Сок	0,050	0,050	
	Сок	0,200	0,200	94
	Хлеб ржаной, батон	0,040	0,050	107
		0,050	0,100	297
Полдник	Рыба под омлетом	0,100	0,120	271
	Компот из с/ф	0,200	0,200	154
	Батон	0,050	0,050	148
Ужин	Салат из св.помидоров	0,100	0,100	110
	Тефтели мясные с овощным рагу	0,090/0,200	0,090/0,270	330
	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