

Утверждаю

Директор школы

Губарева О.А.

МЕНЮ

на 22.04.2024 год.



| | Наименование блюда,кулинарного изделия | Дети 7 – 10 лет | Дети 11 -17 лет | калорийность |
|---------------|---|--------------------|--------------------|--------------------|
| | | вес | вес | |
| Завтрак | Каша манная молочная | 0,180 | 0,220 | 311/344 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 0,077 | 0,077 | 284 |
| | Кофейн.напит. с молоком | 0,200 | 0,200 | 143 |
| | Хлеб ржаной | 0,030 | 0,050 | 64/107 |
| 2-ой зав-трак | Апельсины | 1 | 1 | 76 |
| Обед | Сельдь солен.с луком | 0,075 | 0,075 | 250 |
| | Суп полевой на к/б | 0,350 | 0,400 | 163/225 |
| | Рагу с картофельным пюре | 0,120 0,210 | 0,140 0,250 | 356/358 259/356 |
| | Сок | 0,200 | 0,200 | 94 |
| | Хлеб ржаной | 0,040 | 0,050 | 85/107 |
| | Батон | 0,050 | 0,100 | 148/297 |
| Полдник | Яйцо | 1 | 1 | 157 |
| | Чай с лимоном | 0,200 | 0,200 | 80 |
| | Батон | 0,050 | 0,050 | 148 |
| Ужин | Отварная рыба с овощной запеканкой | 0,035 0,220 | 0,055 0,260 | 56/84 392/486 |
| | Бутерброд с маслом | 0,060 | 0,060 | 223 |
| | Компот из с/ф | 0,200 | 0,200 | 115/128 |
| | Хлеб ржаной | 0,030 | 0,050 | 64/107 |
| | Вечерник | Снежок | 0,200 | 0,200 |