

Утверждаю

Директор школы:

Губарева О.А.

МЕНЮ

на 13.11.2024 год.



	Наименование блюда,кулинарного изделия	Дети 7 – 10 лет	Дети 11 -17 лет	калорийность
		вес	вес	
Завтрак	Рис отварной с изюмом	0,300	0,350	283/299
	Бутерброд с маслом	0,060	0,060	223
	Какао с молоком	0,200	0,200	149
	Хлеб ржаной	0,030	0,050	64/107
2-ой зав-трак	Груши	1	1	115
Обед	Сельдь солен.с луком	0,075	0,075	250
	Борщ на к/б со сметаной	0,350	0,400	170/254
	Бефстроганов с картофельным пюре	0,160 0,210	0,170 0,250	455/498 275/332
	Сок	0,200	0,200	94
	Хлеб ржаной	0,040	0,050	64/107
	Батон	0,050	0,100	148/297
Полдник	Яйцо	1	1	157
	Печенье	0,050	0,050	168
	Компот из с/ф	0,200	0,200	115/128
	Батон	0,050	0,050	148
Ужин	Св.огурец	0,090	0,090	10
	Рыба под маринадом с макаронами	0,090 0,100	0,120 0,120	123/176 186/228
	Бутерброд с маслом	0,060	0,060	223
	Чай сладкий	0,200	0,200	77
	Хлеб ржаной	0,030	0,050	64/107
	Вечерник	Снежок	0,200	0,200