

Утверждаю

Директор школы:

Губарева О.А.

МЕНЮ

на 17.12.2024 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	262/307
	Бутерброд с маслом и сыром	0,077	0,077	284
	Кофейн.напиток с молоком	0,200	0,200	143
	Хлеб ржаной	0,030	0,050	64/107
2-ой завтрак	Апельсины	1	1	76
Обед	Сельдь солен.с луком	0,075	0,075	250
	Борщ на к/б со сметаной	0,350/0,010	0,400/0,010	185/256
	Тефтели мясные с овощным рагу	0,090/0,200	0,090/0,270	582/735
	Сок	0,200	0,200	108
	Хлеб ржаной	0,040	0,050	94
	Батон	0,050	0,100	85/107
Полдник	Печенье	0,070	0,070	280/218
	Компот из с/ф	0,200	0,200	115/128
	Батон	0,050	0,050	148
	Апельсины	1	1	76
Ужин	Салат из квашен.капусты	0,100	0,100	75
	Рыба отварная с карт.пюре	0,035/0,210	0,055/0,250	390/408
	Бутерброд с маслом	0,060	0,060	223
	Чай сладкий	0,200	0,200	80
Вечерник	Хлеб ржаной	0,030	0,050	64/107
	Снежок	0,200	0,200	106