

Утверждаю

Директор школы

Губарева О.А.

МЕНЮ

на 14.01.2025 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	Шоколадка	1	1	76
Обед	Борщ на к/б со сметаной	0,350/0,010	0,400/0,010	185/256
	Жаркое по-домашнему	0,270	0,300	582
	Сок	0,200	0,200	94
	Хлеб ржаной	0,040	0,050	85/107
	Батон	0,050	0,100	148/297
Полдник	Зефир	0,100	0,100	280/218
	Чай сладкий	0,200	0,200	115/128
	Батон	0,050	0,050	148
	Печенье	0,050	0,050	168
Ужин	Отварная курица с овощным рагу	0,090/0,200	0,090/0,270	390/408 149/250
	Бутерброд с маслом	0,060	0,060	223
	Чай сладкий	0,200	0,200	80
	Хлеб ржаной	0,030	0,050	64/107