Утверждаю

Директор школы: Губарева О.А.

МЕНЮ

на 16.01.2025 год.

Прием пищи	Наименование блюда,кулинарного изделия	Дети 7 – 10 лет	Дети 11 - 17 лет	
		вес	вес	калорийност
Завтрак	Каша гречневая с маслом	0,110	0,140	206/239
	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 завтрак	Апельсины	1	1	76
Обед	Салат из квашеной капусты	0,080	0,080	75
	Щи на к/б со сметаной	0,350	0,400	182/249
	Рагу с макаронами	0,120	0,140	360/388
		0,100	0,120	186/243
	Сок	0,200	0,200	94
	Хлеб ржаной	0,040	0,050	85/107
	Батон	0,050	0,100	148/297
Полдник	Ватрушка с творогом и изюмом	0,135	0,135	486/520
	Компот из с/ф	0,200	0,200	115/218
Ужин	Рыба под маринадом	0,090	0,120	105/154
	Картофель отварной	0,160	0,200	199/249
	Яйцо	1	1	157
	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	106