

Утверждаю

Директор школы Губарева О.А.

# МЕНЮ

на 12.11.2025 год.



|               | Наименование<br>блюда,кулинарного изделия | Дети 7 – 10<br>лет | Дети 11 -17<br>лет | калорийность |
|---------------|-------------------------------------------|--------------------|--------------------|--------------|
|               |                                           | вес                | вес                |              |
| Завтрак       | Каша геркулесовая молочная                | 0,180              | 0,220              | 323/358      |
|               | 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 | Кукурузные палочки                        | 1                  | 1                  | 76           |
| Обед          | Салат из моркови и яблок                  | 0,100              | 0,100              | 105/114      |
|               | Рассольник на к/б со сметан.              | 0,350              | 0,400              | 201/280      |
|               | Запеканка творожная со сгущенным молоком  | 0,200              | 0,230              | 577/742      |
|               | Сок                                       | 0,050              | 0,050              | 157          |
|               | Сок                                       | 0,200              | 0,200              | 94           |
|               | Хлеб ржаной                               | 0,040              | 0,050              | 85/107       |
|               | Батон                                     | 0,050              | 0,100              | 148/297      |
| Полдник       | Рыба под омлетом                          | 0,100              | 0,120              | 210/262      |
|               | Кисель                                    | 0,200              | 0,200              | 123          |
|               | Батон                                     | 0,050              | 0,050              | 148          |
|               | Яблоко                                    | 1                  | 1                  | 115          |
| Ужин          | Тушеная капуста с мясом                   | 0,090              | 0,090              | 460/478      |
|               | Бутерброд с маслом                        | 0,210              | 0,230              | 113/142      |
|               | Компот из с/ф                             | 0,060              | 0,060              | 223          |
|               | Хлеб ржаной                               | 0,200              | 0,200              | 115/128      |
|               |                                           | 0,030              | 0,050              | 64/107       |
| Вечерник      | Снежок                                    | 0,200              | 0,200              | 106          |