

Утверждаю
 Директор школы: Губарева О.А.
 МЕНЮ
 на 13.11.2025 год.



	Наименование блюда,кулинарного изделия	Дети 7 – 10 лет	Дети 11 -17 лет	калорийность
		вес	вес	
Завтрак	Омлет из 2х яиц Бутерброд с маслом Какао с молоком Хлеб ржаной	0,180	0,180	450
		0,060	0,060	223
		0,200	0,200	149
		0,030	0,050	64/107
2-ой зав- трак	Груши	1	1	76
Обед	Салат луковый Суп картоф. с клецками на к/б Гуляш с подливой и горохом Сок Хлеб ржаной Батон	0,080	0,080	70/88
		0,350	0,400	297/357
		0,120	0,140	375/397
		0,140	0,160	219/249
		0,200	0,200	94
		0,040	0,050	85/107
		0,050	0,080	148
		0,130	0,130	404/438
Полдник	Лапшевник с творогом и повидлом Компот из с/ф Батон	0,030	0,030	65
		0,200	0,200	115/128
		0,050	0,050	148
		0,110	0,110	52
Ужин	Салат из св.огурц.и помид. Тефтели рыбные с овощным рагу Бутерброд с маслом Чай с лимоном Хлеб ржаной	0,130	0,180	272/339
		0,200	0,270	150/242
		0,060	0,060	223
		0,200	0,200	80
		0,030	0,050	64/107
		0,200	0,200	106
		0,200	0,200	106
Вечерник	Снежок			