

Утверждаю
 Директор школы _____ Губарева О.А.
 МЕНЮ
 на 11.12.2025 год.



	Наименование блюда,кулинарного изделия	Дети 7 – 10 лет	Дети 11 -17 лет	калорийность
		вес	вес	
Завтрак	Омлет из 2х яиц	0,180	0,180	450
	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 зав- трак	Кукурузные палочки	1	1	76
Обед	Салат луковый	0,080	0,080	70/88
	Суп картоф. с клецками на к/б	0,350	0,400	297/357
	Гуляш с подливой и горохом	0,120	0,140	375/397
		0,140	0,160	219/249
	Сок	0,200	0,200	94
	Хлеб ржаной	0,040	0,050	85/107
	Батон	0,050	0,080	148
Полдник	Пряники	0,100	0,100	404
	Компот из с/ф	0,200	0,200	115/128
	Батон	0,050	0,050	148
	Мандарины	1	1	38
Ужин	Салат из св.огурц.и помид.	0,110	0,110	52
	Рыба отварная с	0,035	0,055	272/339
	овощным рагу	0,200	0,270	150/242
	Бутерброд с маслом	0,060	0,060	223
	Чай с лимоном	0,200	0,200	80
	Хлеб ржаной	0,030	0,050	64/107
Вечерник	Снежок	0,200	0,200	106