

Утверждаю

Директор школы:

Губарева О.А.

МЕНЮ

на 16.12.2025 год.



Прием пищи	Наименование блюда,кулинарного изделия	Дети 7 – 10 лет	Дети 11 -17 лет	калорийность
		вес	вес	
Завтрак	Рис отварной с маслом	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	Мандарины	1	1	76
Обед	Салат из св.помидоров	0,100	0,100	105
	Борщ на к/б со сметаной	0,350/0,010	0,400/0,010	185/256
	Овощное рагу с мясом	0,300	0,350	582/735
	Сок	0,200	0,200	94
	Хлеб ржаной	0,040	0,050	85/107
	Батон	0,050	0,100	148/297
Полдник	Творожная запеканка	0,100	0,120	280/218
	Компот из с/ф	0,200	0,200	115/128
	Батон	0,050	0,050	148
Ужин	Сельдь солен.с луком	0,075	0,075	250
	Картофельное пюре	0,210	0,250	390/408
	Бутерброд с маслом	0,060	0,060	223
	Чай сладкий	0,200	0,200	80
	Хлеб ржаной	0,030	0,050	64/107