

Утверждаю

Директор школы

Тубарева О.А.

МЕНЮ

на 11.03.2026 год.

Прием пищи	Наименование блюда,кулинарного изделия	Дети 7 – 10 лет	Дети 11 - 17 лет	калорийность
		вес	вес	
Завтрак	Суп пшенный молочный	0,300	0,350	342/359
	Бутерброд с маслом	0,060	0,060	223
	Кофейн.напиток с молоком	0,200	0,200	143
	Хлеб ржаной	0,030	0,050	64/107
	Яйцо	1	1	157
2-ой завтрак	Яблоко	1	1	115
Обед	Салат из св.огурцов и помидоров	0,100	0,100	63
		0,350	0,400	185/247
	Свекольник на к/б со сметан.	0,120	0,140	300/387
	Курица отварная с подливой	0,140	0,160	227/257
	Гороховое пюре	0,200	0,200	94
	Сок	0,040	0,050	85/107
	Хлеб ржаной	0,050	0,100	148/297
	Батон			
Полдник	Ватрушка с творогом и изюмом	0,135	0,135	493/520
	Компот из с/ф	0,200	0,200	115/128
Ужин	Рыба тушен.с овощами	0,110	0,140	127/189
	Картофельное пюре	0,210	0,250	267/309
	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