

Утверждаю
 Директор школы _____ Губарева О.А.
 МЕНЮ
 на 13.03.2026 год.



При- ем пищи	Наименование блюда,кулинарного изделия	Дети 7 – 10 лет	Дети 11 -17 лет	калорийности
		вес	вес	
Завтрак	Омлет из 2х яиц	0,180	0,180	465
	Бутерброд с маслом	0,060	0,060	223
	Какао с молоком	0,200	0,200	149
	Хлеб ржаной	0,030	0,050	107
1-ой зав- трак	Яблоко	1	1	115
Обед	Салат из св.помидоров	0,100	0,100	67
	Суп-лапша на к/б	0,350	0,400	163/248
	Отварная курица с тушеной капустой	0,075	0,060	383/475
	Сок	0,200	0,200	94
	Хлеб ржаной	0,040	0,050	85/107
	Батон	0,050	0,100	148/297
Полдник	Вафли	0,100	0,100	322
	Сыр	0,050	0,050	180
	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	286
	Картофель тушен.с мясом	0,250	0,300	539/596
	Бутерброд с маслом	0,060	0,060	223
	Чай сладкий	0,200	0,200	77
	Хлеб ржаной	0,030	0,050	64/107
Печерник	Снежок	0,200	0,200	106