

Утверждаю
Директор школы:  Губарева О.А.
МЕНЮ
на 19.03.2026 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	Груши	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	0,140 0,160	375/397 219/249
	Сок	0,200	0,200	94
	Хлеб ржаной	0,040	0,050	85/107
	Батон	0,050	0,080	148
Полдник	Лапшевник с творогом и повидлом	0,130 0,030	0,130 0,030	404/438 65
	Компот из с/ф	0,200	0,200	115/128
	Батон	0,050	0,050	148
Ужин	Салат из св.огурц.и помид.	0,110	0,110	52
	Тефтели рыбные с овощным рагу	0,130 0,200	0,180 0,270	272/339 150/242
	Бутерброд с маслом	0,060	0,060	223
	Чай с лимоном	0,200	0,200	80
	Хлеб ржаной	0,030	0,050	64/107