

Утверждаю

Директор школы:

Губарева О.А.

МЕНЮ

на 28.09.2026 год.

Прием пищи	Наименование блюда, кулинарного изделия	Дети 7 – 10 лет	Дети 11-17 лет	калорийность
		вес	вес	
Завтрак	Каша гречневая с маслом	0,180	0,220	323/355
	Бутерброд с маслом и сыром	0,077	0,077	284
	Какао с молоком	0,200	0,200	149
	Хлеб ржаной	0,030	0,050	64/107
2-ой завтрак	Яблоко	1	1	76
Обед	Салат из квашен.капусты	0,080	0,80	66/75
	Суп гороховый на к/б	0,350	0,400	214/289
	Котлета мясная с картоф. пюре	0,090/0,210	0,090/0,250	450/468
	Сок	0,200	0,200	274/324
	Хлеб ржаной	0,040	0,050	94
	Батон	0,050	0,100	85/107
Полдник	Яйцо	1	1	148/297
	Кисель	0,200	0,200	157
	Батон	0,050	0,050	123
Ужин	Салат из св.помидоры	0,100	0,100	81/88
	Рыба отварная с рисом	0,035/0,140	0,055/0,175	724/878
	Бутерброд с маслом	0,060	0,060	223
	Чай сладкий	0,200	0,200	136
	Хлеб ржаной	0,030	0,050	64/107
Вечерник	Снежок	0,200	0,200	106