

Утверждаю

Директор школы:

Губарева О.А.

# МЕНЮ

на 05.10.2026 год.



|               | Наименование<br>блюда,кулинарного изделия | Дети 7 – 10<br>лет | Дети 11 -17<br>лет | калорийность |
|---------------|-------------------------------------------|--------------------|--------------------|--------------|
|               |                                           | вес                | вес                |              |
| Завтрак       | Каша манная молочная                      | 0,180              | 0,220              | 311/344      |
|               | Бутерброд с маслом и сыром                | 0,077              | 0,077              | 284          |
|               | Кофейн.напит. с молоком                   | 0,200              | 0,200              | 143          |
|               | Хлеб ржаной                               | 0,030              | 0,050              | 64/107       |
| 2-ой зав-трак | Яблоко                                    | 1                  | 1                  | 115          |
| Обед          | Сельдь солен.с луком                      | 0,075              | 0,075              | 250          |
|               | Суп полевой на к/б                        | 0,350              | 0,400              | 163/225      |
|               | Рагу с                                    | 0,120              | 0,140              | 356/358      |
|               | картофельным пюре                         | 0,210              | 0,250              | 259/356      |
|               | Сок                                       | 0,200              | 0,200              | 94           |
|               | Хлеб ржаной                               | 0,040              | 0,050              | 85/107       |
|               | Батон                                     | 0,050              | 0,100              | 148/297      |
| Полдник       | Яйцо                                      | 1                  | 1                  | 157          |
|               | Чай с лимоном                             | 0,200              | 0,200              | 80           |
|               | Батон                                     | 0,050              | 0,050              | 148          |
| Ужин          | Отварная рыба с                           | 0,035              | 0,055              | 56/84        |
|               | овощной запеканкой                        | 0,220              | 0,260              | 392/486      |
|               | Бутерброд с маслом                        | 0,060              | 0,060              | 223          |
|               | Компот из с/ф                             | 0,200              | 0,200              | 115/128      |
|               | Хлеб ржаной                               | 0,030              | 0,050              | 64/107       |
| Вечерник      | Снежок                                    | 0,200              | 0,200              | 106          |