

Утверждаю
Директор школы:



Губарева О.А.

МЕНЮ

на 10.10.2026 год.

	Наименование блюда,кулинарного изделия	Дети 7 – 10 лет	Дети 11 -17 лет	калорийность
		вес	вес	
Завтрак	Каша гречневая с маслом	0,110	0,140	206/239
	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
2-ой зав-трак	Яблоко	1	1	115
Обед	Винегрет	0,140	0,140	170/188
	Суп крестьянский на к/б	0,350	0,400	148/218
	Жаркое по-домашнему	0,250	0,300	540/597
	Сок	0,200	0,200	94
	Хлеб ржаной	0,040	0,050	85/107
	Батон	0,050	0,100	148/297
Полдник	Булочка с изюмом	0,120	0,120	399/425
	Компот из с/ф	0,200	0,200	115/128
	Батон	0,050	0,050	148
Ужин	Салат из свеклы и яблок	0,090	0,090	78
	Биточки манные с творогом	0,250	0,300	744/892
	Яйцо	1	1	157
	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