

Утверждаю
Директор школы:



Губарева О.А.

МЕНЮ

на 20.10.2026 год.

	Наименование блюда,кулинарного изделия	Дети 7 – 10 лет	Дети 11 -17 лет	калорийность
		вес	вес	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	0,180	0,220	323/358
	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	76
Обед	Салат из моркови и яблок	0,100	0,100	105/114
	Рассольник на к/б со сметан.	0,350	0,400	201/280
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	0,200	0,230	577/742
		0,050	0,050	157
	Сок	0,200	0,200	94
	Хлеб ржаной	0,040	0,050	85/107
	Батон	0,050	0,100	148/297
Полдник	Рыба под омлетом	0,100	0,120	210/262
	Кисель	0,200	0,200	123
	Батон	0,050	0,050	148
Ужин	Котлета мясная с тушеной капустой	0,090	0,090	460/478
		0,210	0,230	113/142
	Бутерброд с маслом	0,060	0,060	273
	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