Утверждаю

Директор школы Губарева О.А.

МЕНЮ

на 06.11.2026 год

При-ем пищи	Наименование блюда,кулинарного изделия	Дети 7 – 10 лет	Дети 11 -17 лет	
		вес	вес	калорийность
Завтрак	Омлет из 2х яиц	0,180	0,180	465
	Бутерброд с маслом	0,060	0,060	223
	Какао с молоком	0,200	0,200	149
	Хлеб ржаной	0,030	0,050	107
2-ой зав-трак	Яблоко	2	2	115
Обед				
	Суп-лапша на к/б	0,350	0,400	163/248
	Отварная курица с тушеной	0,075	0,060	383/475
	капустой	0,210	0,260	
	Сок	0,200	0,200	94
	Хлеб ржаной	0,040	0,050	85/107
	Батон	0,050	0,100	148/297
Полдник	Вафли	0,070	0,070	322
	Сыр	0,050	0,050	180
	Компот из с/ф	0,200	0,200	115/128
	Батон	0,050	0,050	148
Ужин	Сельдь солен.с луком	0,075	0,075	286
	Картофель тушен.с мясом	0,250	0,300	539/596
	Бутерброд с маслом	0,060	0,060	223
	Чай сладкий	0,200	0,200	77
	Хлеб ржаной	0,030	0,050	64/107
Вечерник	Снежок	0,200	0,200	106