Утверждаю

Директор школы: Губарева О.А.

МЕНЮ

на 09.11.2026 год.

	Наименование блюда,кулинарного изделия	Дети 7 – 10 лет	Дети 11 -17 лет	
		вес	вес	калорийност
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