Утверждаю

Директор школы: Губарева О.А.

МЕНЮ

на 10.11.2026 год.

	Наименование блюда,кулинарного изделия	Дети 7 – 10 лет	Дети 11 -17 лет	
		вес	вес	калорийност
Завтрак	Каша геркулесовая молочная Бутерброд с маслом и сыром Кофейн.напит. с молоком Хлеб ржаной	0,180 0,077 0,200 0,030	0,220 0,077 0,200 0,050	323/358 284 143 64/107
2-ой зав-трак	Кукурузные палочки	1	1	76
Обед	Салат из моркови и яблок Рассольник на к/б со сметан. Запеканка творожная со сгущенным молоком Сок Хлеб ржаной Батон	0,100 0,350 0,200 0,050 0,200 0,040 0,050	0,100 0,400 0,230 0,050 0,200 0,050 0,100	105/114 201/280 577/742 157 94 85/107 148/297
Полдник	Рыба под омлетом Кисель Батон	0,100 0,200 0,050	0,120 0,200 0,050	210/262 123 148
Ужин	Курица отварная с тушеной капустой Бутерброд с маслом Компот из с/ф Хлеб ржаной	0,060 0,210 0,060 0,200 0,030	0,075 0,230 0,060 0,200 0,050	460/478 113/142 223 115/128 64/107
Вечерник	Снежок	0,200	0,200	106