Утверждаю

Директор школы: Губарева О.А.

МЕНЮ

на 13.11.2026 год

	Наименование блюда,кулинарного изделия	Дети 7 – 10 лет	Дети 11 -17 лет	
		вес	вес	калорийност
Завтрак	Каша пшенная молочная	0,190	0,220	314/348
	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	76
Обед	Салат «Зимний»	0,090	0,090	145/163
	Суп-лапша на к/б	0,350	0,400	141/210
	Курица отварная с	0,060	0,075	233/292
	тушеной капустой	0,210	0,260	107/142
	Сок	0,200	0,200	94
	Хлеб ржаной	0,040	0,050	85/107
	Батон	0,050	0,100	148
Полдник	Плюшка с изюмом	0,120	0,120	657/676
	Кисель	0,200	0,200	123
	Батон	0,050	0,050	148
Ужин	Салат «Витаминный»	0,140	0,140	106
	Гуляш с подливой с карто-	0,120	0,140	332/397
	фельным пюре	0,210	0,250	267/375
	Бутерброд с маслом	0,060	0,060	223
	Чай с молоком	0,200	0,200	136
	Хлеб ржаной	0,030	0,050	64/107
Вечерник	Снежок	0,200	0,200	106