



УТВЕРЖДАЮ  
С.В. Лохова  
директор школы

приятного аппетита!

## МЕНЮ

15.11.2022г.	Выход			
	7-10 лет		11-18 лет	
	выход (гр.)	ккалор. (кк)	выход (гр.)	ккалор. (кк)
<b>ЗАВТРАК</b>				
1. омлет натуральный	190	280,55	190	280,55
2. чай с сахаром	200	40	200	40
3. хлеб пшеничный	30	63	40	85
4. Масло сливочное порциями	4	46,2	9	39,4
<b>ОБЕД</b>				
1. икра кабачковая	60	43	100	53
2. борщ из св. капусты с картоф.	250	149	250	149
3. котлеты рыбные	80	90,66	120	136
4. рис отварной с овощами	150	185	180	222
5. соус сметан. с томатом	45	43	45	43
6. сок	200	80	200	80
7. хлеб пшеничный / хлеб ржаной	50/32	105/104	60/48	126/116
8. фрукты : яблоко	115	54	115	54
<b>ПОЛДНИК</b>				
1. компот из сухофруктов	200	88	200	134
2. бутербр. с маслом сыром	30/40	164	40/211	168
3.				

Медицинская сестра

С.И. Фесюра