

«Утверждаю»

Директор МОУ Любимской СОШ:

Н.Н. Смирнова

МЕНЮ ЗАВТРАКА

с 7 по 10 ноября 2023 года



Наименование	Норма выхода (г)	
	7-11 лет	12-18 лет
Вторник		
Овощи натуральные свежие	50	100
Котлета рубленая из птицы	80	80
Картофельное пюре	180	200
Чай с сахаром	180	180
Хлеб ржаной	30	30
Энергетическая ценность (ккал)	584	619
Среда		
Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	200/20
Какао с молоком	180	180
Фрукт	150	150
Энергетическая ценность (ккал)	693	999
Четверг		
Овощи натуральные свежие	50	50
Тефтели мясные в томатном соусе	110	110
Макаронные изделия отварные	150	200
Чай с сахаром	180	180
Бутерброд с сыром	20/20	20/20
Энергетическая ценность (ккал)	568	626
Пятница		
Овощи натуральные свежие	100	100
Омлет натуральный с сыром с маслом сливочным	150	150
Чай с сахаром и лимоном	180/7	180/7
Хлеб пшеничный	30	30
Бутерброд с сыром	20/20	20/20
Энергетическая ценность (ккал)	535	535

Стоимость завтрака 75 руб.

«Утверждаю»

Директор МОУ Любимской СОШ:

Н.Н. Смирнова

МЕНЮ ОБЕДА

с 7 по 10 ноября 2023 года



Наименование	Норма выхода (г)	
	7-11 лет	12-18 лет
Вторник		
Суп картофельный с бобовыми	250	250
Гуляш (из говядины)	100	100
Каша гречневая рассыпчатая	150	200
Компот из свежих плодов	180	180
Хлеб ржаной	30	60
Энергетическая ценность (ккал)	1191	1347
Среда		
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	250
Шницель (из говядины)	100	100
Рагу из овощей	205	205
Чай с сахаром	180	180
Хлеб ржаной	30	60
Энергетическая ценность (ккал)	758	826
Четверг		
Суп крестьянский с крупой, со сметаной	260	260
Рагу из птицы	225	225
Компот из свежих плодов	180	180
Хлеб ржаной	30	60
Печенье	80	80
Энергетическая ценность (ккал)	1327	1395
Пятница		
Суп из овощей со сметаной	260	260
Биточки рыбные	75	75
Картофельное пюре	180	200
Компот из черной смородины	180	180
Хлеб ржаной	30	60
Энергетическая ценность (ккал)	543	634

Стоимость обеда 75 руб.