



**УТВЕРЖДЕН**

Директор

МОУ: «Средняя школа № 4»

И.А. Кущева

Приказ от 31.08.2026 г. № 255-ОД

## **Меню**

### **на случай отключения электроэнергии**

#### **Вариант 1**

##### **Завтрак:**

- бутерброд с сыром (хлеб пшеничный или ржаной, ломтик твёрдого сыра);
- банан или яблоко;
- сок или питьевая вода.

##### **Обед:**

- консервированная рыба в собственном соку (скумбрия) — 100–120 г;
- хлеб пшеничный или ржаной (кусочек 50–60 г);
- овощная нарезка (при наличии овощей);
- сок или питьевая вода.

#### **Вариант 2:**

##### **Завтрак:**

- бутерброд с маслом сливочным (хлеб пшеничный или ржаной);
- яблоко;
- пряник;
- сок или питьевая вода

##### **Обед:**

- консервированный огурец или томаты;
- хлеб ржаной или пшеничный — 1–2 ломтика;
- консервированные сардины в собственном соку — 100 г .
- сок или питьевая вода
- пряник
- яблоко

#### **Вариант 3:**

##### **Завтрак:**

- бутерброд с повидлом (хлеб пшеничный или ржаной);
- яблоко;
- пряник;
- сок или питьевая вода

##### **Обед:**

- консервированный огурец или томаты;
- хлеб ржаной или пшеничный — 1–2 ломтика;
- консервированная говядина или курица — 100 г .
- сок или питьевая вода
- пряник
- яблоко