



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «СШ № 7»

Л.А.Арапова

МЕНЮ
на 3 сентября 2024 г.

(примерный день № 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Калорийность блюда
Завтрак 1-4 классов	Биточки особые	60	163
	Макароны отварные	150	168,45
	Соус сметанный с томатом	25	21,88
	Салат из свежих огурцов	60	39,96
	Хлеб ржаной	30	60,3
	Чай с сахаром	200	28
	Йогурт фруктовый	125	69
Завтрак 5-11 классов	Биточки особые	60	163
	Макароны отварные	150	168,45
	Хлеб ржаной	20	60,3
	Чай с сахаром	200	28
Обед 1-11 классов	Салат из белокочанной капусты	60	36,24
	Борщ с мясом	200	83,0
	Курица, тушенная в соусе, сметанном с луком	105	162
	Рис отварной	150	209,7
	Чай с сахаром	200	28
	Хлеб пшеничный	30	78,6
	Хлеб ржаной	30	60,3