



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «СП № 7»

Л.А.Арапова

**МЕНЮ**  
**на 3 октября 2024 г.**

(примерный день № 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b> <b>1-4 классов</b>	Салат из капусты с морковью	60	7,2
	Фрикаделька куриная в сметано-томатном соусе	50	214,4
	Рис отварной	100	139,8
	Хлеб пшеничный	30	78,6
	Хлеб ржаной	30	60,3
	Фрукт свежий	100	46,0
	Чай с сахаром	200	28,2
<b>Завтрак</b> <b>5-11 классов</b>	Фрикаделька куриная	0	214,4
	Рис отварной	120	139,8
	Чай с сахаром и лимоном	200	62,0
	Хлеб пшеничный	30	78,6
	Хлеб ржаной	20	60,3
<b>Обед</b> <b>1-11 классов</b>	Овощи свежие	40	7,2
	Суп картофельный с крупой и яйцом	220	137,25
	Поджарка из свинины	100	18,6
	Каша гречневая рассыпчатая	150	280
	Чай с сахаром	200	28,0
	Хлеб ржаной	30	60,3
	Хлеб пшеничный	30	78,6