УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СШ № 7»
_____ Л.А.Арапова

МЕНЮ
на 10 октября 2024 г.

(примерный день № 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Калорийность блюда
Завтрак 1-4 классов	Котлета рыбная с соусом, сметанным с луком	110	243,68
	Рис отварной	100	139,8
	Чай с сахаром и лимоном	200	62,0
	Хлеб пшеничный	30	78,6
	Хлеб ржаной	20	60,3
	йогурт фруктовый	125	69,0
Завтрак 5-11 классов	Котлета рыбная	85	221,8
	Рис отварной	100	139,8
	соус, сметанный с луком	25	21,88
	Чай с сахаром	200	62,0
	Хлеб ржаной	30	60,3
Обед 1-11 классов	Салат из капусты с морковью	100	60,4
	Суп картофельный с клецками и курицей	220	115,4
	Курица, тушенная в соусе, сметанном с луком	100	162,0
	Макароны отварные	150	168,45
	кисель	200	122,0
	Хлеб пшеничный	30	78,6
	Хлеб ржаной	30	60,3