



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СШ № 7»

Л.А.Арапова

МЕНЮ
на 12 декабря 2024 г.

(примерный день № 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Калорийность блюда
Завтрак 1-4 классов	Котлета рыбная	85	221,8
	Рис отварной	100	139,8
	Кофейный напиток	200	100,6
	Хлеб пшеничный	30	78,6
	Хлеб ржаной	20	60,3
	йогурт фруктовый	125	69,0
Доп.питание	Апельсин	260	46,0
	Сок	200	85,34
	Йогурт	125	60,3
Завтрак 5-11 классов	Котлета рыбная	75	221,8
	Рис отварной	100	139,8
	соус, сметанный с луком	25	21,88
	Чай с лимоном	200	62,0
	Хлеб ржаной	20	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