



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СШ № 7»

И.А. Арапова
И.А. Арапова

МЕНЮ
на 13 декабря 2024 г.

(примерный день № 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Калорийность блюда
Завтрак 1-4 классов	Салат из огурцов и помидор	50	36,24
	Гуляш из свинины	80	309,0
	Каша гречневая рассыпчатая	150	280
	Чай с сахаром	200	28,0
	Хлеб пшеничный	30	78,6
	Хлеб ржаной	30	60,3
Доп.питание	Яблоко	100	91,0
	Сок	200	85,34
	Йогурт	125	69
	Груша	260	38
Завтрак 5-11 классов	Гуляш из свинины	80	309,0
	Каша гречневая рассыпчатая	150	280
	Чай с сахаром	200	28,0
	Хлеб пшеничный	30	78,6
	Хлеб ржаной	20	60,3
Обед 1-11 классов	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	70,0
	Борщ с мясом	220	83,0
	Голубцы ленивые с соусом, сметанным с луком	165	183,03
	Чай с сахаром	200	28,0
	Хлеб ржаной	30	60,3