



УТВЕРЖДАЮ:

Директора МБОУ «СШ № 7»

Л.А.Арапова

**МЕНЮ**  
**на 19 декабря 2024 г.**

(примерный день № 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Калорийность блюда
Завтрак 1-4 классов	Салат из капусты с морковью	50	7,2
	Фрикаделька куриная	50	214,4
	Рис отварной	100	139,8
	Хлеб пшеничный	30	78,6
	Хлеб ржаной	30	60,3
	Банан	100	46,0
	Напиток из шиповника	200	88,2
Доп.питание	Сок	200	85,34
	Йогурт фруктовый	125	60,3
	Апельсин	260	46,0
Завтрак 5-11 классов	Фрикаделька куриная	50	214,4
	Рис отварной	120	139,8
	Чай с сахаром	200	28,0
	Хлеб пшеничный	30	78,6
	Хлеб ржаной	20	60,3
Обед 1-11 классов	Салат из свеклы отварной	60	7,2
	Суп картофельный с крупой и яйцом	220	137,25
	Поджарка из свинины	100	18,6
	Каша гречневая рассыпчатая	150	280
	Компот из смеси сухофруктов	200	28,0
	Хлеб ржаной	30	60,3
	Хлеб пшеничный	30	78,6