



УТВЕРЖДАЮ:  
МБОУ «СШ № 7»

Н.В.Фадюнина

**МЕНЮ**  
**на 29 января 2025 г.**

(примерный день № 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Калорийность блюда
Завтрак 1-4 классов	Омлет	60	112,0
	Кисель	200	122,0
	Хлеб пшеничный	30	157,0
	Йогурт фруктовый	125	69,0
	Яблоко	100	91,0
Завтрак 5-11 классов	Винегрет овощной	100	125,0
	Бутерброд с маслом и сыром	55	157,0
	Кофейный напиток	200	100,6
Обед 1-11 классов	Помидор свежий	50	13,2
	Суп вермишелевый с курицей	220	139,8
	Тефтели мясные с соусом, сметанным с томатом	85	243,03
	Каша гречневая рассыпчатая	150	280,0
	Компот из смеси сухофруктов	200	133,0
	Хлеб пшеничный	30	78,6
	Хлеб ржаной	30	60,3