

## МБОУ ЦО №7

### МЕНЮ на 16.06.2025 года для учащихся 1-4х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
<b>Завтрак</b>	Каша овсяная	200	186,5
	Йогурт	125	119
	Сыр	20	71,6
	Какао-напиток на молоке	200	86,5
	Хлеб из муки пшеничной	20	52,4
<b>Обед</b>	Помидор свежий	60	14,40
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	210	113,74
	Суфле куриное	90	305,24
	Соус молочный	50	48,13
	Каша гречневая рассыпчатая	150	187,8
	Отвар из шиповника	200	64,23
	Хлеб из муки пшеничной	30	78,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	78,8
<b>Полдник</b>			
	Сдоба обыкновенная	100	311,67
	Яблоко	200	94
	Сок фруктовый	200	110

### для учащихся 5-11х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
<b>Завтрак</b>	Каша овсяная	200	186,5
	Йогурт	125	119
	Сыр	20	71,6
	Какао-напиток на молоке	200	86,5
	Хлеб из муки пшеничной	20	52,4
<b>Обед</b>	Помидор свежий	100	24
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	260	140,82
	Суфле куриное	100	339,16
	Соус молочный	50	48,13
	Каша гречневая рассыпчатая	180	225,4
	Отвар из шиповника	200	64,23
	Хлеб из муки пшеничной	40	104,7
	Хлеб ржано-пшеничный	60	118,2
<b>Полдник</b>			
	Сдоба обыкновенная	100	311,67
	Яблоко	200	94
	Сок фруктовый	200	110