



"Комбинат школьного питания"

Меню МБОУ СОШ №7 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
200	Каша пшенная(Ш) <i>Пшено, Молоко 3,2% жирности, Вода, Масло сливочное 82,5% жирности, Сахар, Соль</i>	ККал-181, Белки-5, Жиры-5, У/в-28
20	-Печенье 20гр	ККал-71, Белки-2, У/в-15
10	Масло сливочное 10гр	ККал-75, Жиры-8
10	Сыр (порциями)	ККал-36, Белки-2, Жиры-3
200	Чай с молоком(Ш) <i>Чай, Вода, Молоко 3,2% жирности, Сахар</i>	ККал-59, Белки-2, Жиры-3, У/в-5
60	Хлеб пшеничный 60г	ККал-82, Белки-2, Жиры-1, У/в-25
Итого за Завтрак 1		ККал-504, Белки-14, Жиры-21, У/в-72
Итого за		ККал-504, Белки-14, Жиры-21, У/в-72



ДИРЕКТОР МБОУ СОШ №7
Черкасова Марина Николаевна

"Комбинат школьного питания"



Меню МБОУ СОШ №7 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
150	Пудинг из творога запеченый <i>Творог 9% жирности, Крупа манная, Масло сливочное 82,5% жирности, Сахар, Яйцо I категории, Сухари пшеничные, Вода, Сметана 15% жирности, Соль, Ванилин</i>	ККал-408, Белки-20, Жиры-26, У/в-20
50	Соус вишневый <i>Сахар, Вишня, Вода</i>	ККал-130, У/в-32
10	Масло сливочное 10гр	ККал-75, Жиры-8
20	Хлеб пшеничный, 20гр	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	Чай с сахаром, 200гр <i>Чай, Сахар, Вода</i>	ККал-45, У/в-12
100	Фрукт 100 гр	ККал-33, Белки-1, У/в-8
Итого за Завтрак 1		ККал-829, Белки-25, Жиры-36, У/в-114
Итого за		ККал-829, Белки-25, Жиры-36, У/в-114

Директор МБОУ СОШ №7
Черкасова Марина Николаевна





"Комбинат школьного питания"

13.05.2021

Меню МБОУ СОШ №7 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
200	Каша рисовая(Ш) <i>Крупа рисовая /круглая/, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Масло сливочное 82,5% жирности, Вода, Соль</i>	ККал-251, Белки-5, Жиры-7, У/в-40
10	Сыр (порциями)	ККал-36, Белки-2, Жиры-3
200	Кофейный напиток злаковый на молоке <i>Кофейный напиток, Вода, Молоко 3,2% жирности, Сахар</i>	ККал-102, Белки-3, Жиры-4, У/в-14
40	Хлеб пшеничный, 40гр	ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33
50	Булочка с изюмом или выпечка п/п <i>Мука пшеничная, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Масло сливочное 82,5% жирности, Яйцо 1 категории, Дрожжи, Изюм, Соль, Масло растительное</i>	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
Итого за Завтрак 1		ККал-636, Белки-18, Жиры-16, У/в-129

Итого за ККал-636, Белки-18, Жиры-16, У/в-129



ДИРЕКТОР МБОУ СОШ №7
Черкасова Марина Николаевна

"Комбинат школьного питания"



Меню МБОУ СОШ №7 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
200	Омлет с сыром запеченный <i>Яйцо 1 категории, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Сыр 50% жирности</i>	ККал-189, Белки-10, Жиры-14, У/в-2
200	Чай с сахаром, 200гр <i>Чай, Сахар, Вода</i>	ККал-45, У/в-12
60	Хлеб пшеничный 60г	ККал-82, Белки-2, Жиры-1, У/в-25
40	Печенье 40гр	ККал-95 200, Белки-3 040, Жиры-320, У/в-19 440
Итого за Завтрак 1		ККал-95 517, Белки-3 053, Жиры-335, У/в-19 479
Итого за		ККал-95 517, Белки-3 053, Жиры-335, У/в-19 479

