

"Комбинат школьного питания"

Меню МБОУ СОШ №7 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
--------------	--------------------	--

Завтрак 1

200	Каша пшениная(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
5	Масло сливочное 5г	ККал-37, Жиры-4
30	Хлеб пшеничный 30г	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	Чай с молоком. <i>Чай, Вода, Молоко 3,2% жирности</i>	ККал-59, Белки-2, Жиры-3, У/в-5

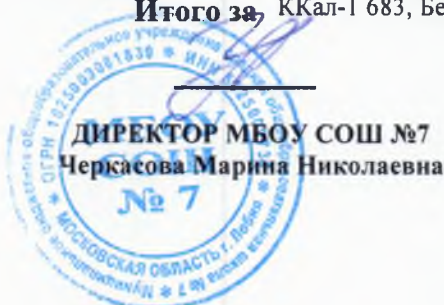
Итого за Завтрак 1 ККал-414, Белки-11, Жиры-14, У/в-74

обед

100	Салат "Здоровье" (100гр) <i>Свекла, Морковь, Зеленый горошек, Масло растительное, Соль</i>	ККал-64, Белки-2, Жиры-3, У/в-8
250	Суп вермишелевый на курином бульоне, 250гр <i>Вермишель, Лук репчатый, Морковь, Соль, Куры, Вода</i>	ККал-302, Белки-17, Жиры-13, У/в-28
180	Картофельное пюре, 180гр <i>Картофель, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль</i>	ККал-179, Белки-4, Жиры-4, У/в-31
100	Котлета куриная, 100гр <i>Грудка куриная I категории, Лук репчатый, Яйцо I категории, Мука пшеничная, Масло растительное, Хлеб пшеничный, Молоко 3,2% жирности, Соль</i>	ККал-287, Белки-15, Жиры-17, У/в-22
200	Компот из фруктов, 200гр <i>Яблоки, Груши, Сахар, Лимонная кислота, Вода</i>	ККал-108, У/в-28
80	Хлеб пшеничный, 80гр	ККал-219, Белки-6, Жиры-2, У/в-66
40	Хлеб ржаной, 40гр	ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33

Итого за обед ККал-1 269, Белки-47, Жиры-41, У/в-216

Итого за ККал-1 683, Белки-58, Жиры-55, У/в-289





"Комбинат школьного питания"

Меню МБОУ СОШ №7 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
150	Запеканка из творога с повидлом, 150гр <i>Творог 9% жирности, Крупа манная, Масло сливочное 82,5% жирности, Сахар, Яйцо 1 категории, Сухари пшеничные, Вода, Сметана 15% жирности, Повидло</i>	ККал-359, Белки-13, Жиры-18, У/в-35
30	Хлеб пшеничный 30г	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	Чай с сахаром, 200гр <i>Чай, Сахар, Вода</i>	ККал-45, У/в-12
Итого за Завтрак 1		ККал-541, Белки-17, Жиры-20, У/в-88
обед		
100	Салат из соленых огурцов, 100гр	ККал-13, Белки-1, У/в-2
250	Суп из овощей <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Чеснок, Масло растительное, Капуста, Вода, Зеленый горошек</i>	ККал-110, Белки-2, Жиры-5, У/в-14
280	Гречка по-купечески с курицей 280гр <i>Бедро куриное 1 категории, Масло сливочное 82,5% жирности, Лук репчатый, Морковь, Крупа гречневая, Соль, Куры, Вода</i>	ККал-538, Белки-27, Жиры-36, У/в-32
200	Компот из сухофруктов. <i>Сухофрукты, Сахар, Вода</i>	ККал-81, У/в-20
80	Хлеб пшеничный, 80гр	ККал-219, Белки-6, Жиры-2, У/в-66
40	Хлеб ржаной, 40гр	ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33
Итого за обед		ККал-1 071, Белки-41, Жиры-45, У/в-167
Итого за		ККал-1 612, Белки-57, Жиры-65, У/в-255

ДИРЕКТОР МБОУ СОШ №7
Черкасова Марина Николаевна





"Комбинат школьного питания"

Меню МБОУ СОШ №7 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
200	Каша рисовая молочная, 200гр <i>Крупа рисовая /круглая/, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Масло сливочное 82,5% жирности, Вода</i>	ККал-143, Белки-3, Жиры-5, У/в-25
5	Масло сливочное 5г	ККал-37, Жиры-4
30	Хлеб пшеничный 30г	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	Кофейный напиток с молоком, 200гр <i>Кофейный напиток, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Вода</i>	ККал-88, Белки-3, Жиры-3, У/в-19
Итого за Завтрак 1		ККал-405, Белки-10, Жиры-14, У/в-86
обед		
100	Салат из квашеной капусты, 100гр <i>Капуста квашеная, Сахар, Масло растительное</i>	ККал-92, Белки-2, Жиры-5, У/в-10
258	Борщ вегетарианский со сметаной, 250/8гр <i>Свекла, Капуста, Картофель, №127.02 Морковь пассерованная, №127.03 Лук пассерованный, Томатная паста, Сахар, Соль, Масло сливочное 82,5% жирности, Сметана 15% жирности, Лимонная кислота, Вода</i>	ККал-112, Белки-2, Жиры-5, У/в-13
250	Жаркое по- домашнему со мясом <i>Свинина, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Соль</i>	ККал-372, Белки-17, Жиры-20, У/в-32
200	Компот из фруктов, 200гр <i>Яблоки, Груши, Сахар, Лимонная кислота, Вода</i>	ККал-108, У/в-28
80	Хлеб пшеничный, 80гр	ККал-219, Белки-6, Жиры-2, У/в-66
40	Хлеб ржаной, 40гр	ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33
Итого за обед		ККал-1 014, Белки-30, Жиры-35, У/в-182
Итого за		ККал-1 419, Белки-40, Жиры-49, У/в-268



"Комбинат школьного питания"

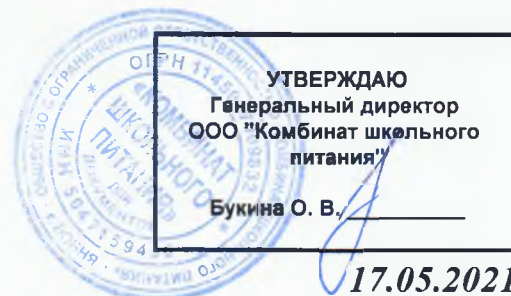


Меню МБОУ СОШ №7 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
200	Омлет(Ш) <i>Яйцо 1 категории, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль</i>	ККал-301, Белки-18, Жиры-19, У/в-4
25	-Колбаса в/к порциями	ККал-53, Белки-2, Жиры-5
30	Хлеб пшеничный 30г	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	Чай с сахаром, 200гр <i>Чай, Сахар, Вода</i>	ККал-45, У/в-12
Итого за Завтрак 1		ККал-537, Белки-24, Жиры-26, У/в-58
обед		
100	Салат из свеклы с чесноком, 100гр <i>Свекла, Масло растительное, Соль, Чеснок</i>	ККал-109, Белки-1, Жиры-8, У/в-8
250	Суп гороховый с гренками, 250гр <i>Горох, Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Хлеб пшеничный, Вода</i>	ККал-207, Белки-8, Жиры-4, У/в-38
180	Макароны отварные, 180гр <i>Макароны, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Вода</i>	ККал-182, Белки-5, Жиры-2, У/в-35
60	Сосиска отварная, 60гр	ККал-160, Белки-7, Жиры-14, У/в-1
200	Компот из сухофруктов, 200 <i>Сахар, Сухофрукты, Вода</i>	ККал-118, Белки-1, У/в-29
80	Хлеб пшеничный, 80гр	ККал-219, Белки-6, Жиры-2, У/в-66
40	Хлеб ржаной 40г	ККал-72, Белки-3, У/в-14
Итого за обед		ККал-1 067, Белки-31, Жиры-31, У/в-191
Итого за		ККал-1 604, Белки-55, Жиры-57, У/в-249

ДИРЕКТОР МБОУ СОШ №7
Черкасова Марина Николаевна





"Комбинат школьного питания"

Меню МБОУ СОШ №7 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
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
5	Масло сливочное 5г	ККал-37, Жиры-4
30	Хлеб пшеничный 30г	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	Кофейный напиток с молоком, 200гр <i>Кофейный напиток, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Вода</i>	ККал-88, Белки-3, Жиры-3, У/в-19
Итого за Завтрак 1		ККал-444, Белки-12, Жиры-14, У/в-89
<u>обед</u>		
60	Зелёный горошек, 60гр	ККал-20, Белки-2, У/в-3
250	Суп рисовый 250 <i>Морковь, Лук репчатый, Крупа рисовая, Масло сливочное 82,5% жирности, Томатная паста, Зелень сухая, Соль, Вода</i>	ККал-141, Белки-3, Жиры-1, У/в-28
180	Макароны отварные, 180гр <i>Макароны, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Вода</i>	ККал-182, Белки-5, Жиры-2, У/в-35
75/25	Печень по-строгановски, 100гр <i>Печень говяжья, Масло сливочное 82,5% жирности, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сметана 15% жирности, Мука пшеничная, *Бульон мясной</i>	ККал-226, Белки-20, Жиры-9, У/в-20
200	Сок плодово-ягодный	ККал-110, Белки-1, У/в-25
80	Хлеб пшеничный, 80гр	ККал-219, Белки-6, Жиры-2, У/в-66
40	Хлеб ржаной, 40гр	ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33
Итого за обед		ККал-1 008, Белки-41, Жиры-16, У/в-212
Итого за		ККал-1 452, Белки-53, Жиры-30, У/в-300





"Комбинат школьного питания"

Меню МБОУ СОШ №7 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
200	Каша геркулесовая молочная, 200гр <i>Крупа овсяная "геркулес", Молоко 3,2% жирности, Сахар, Масло сливочное 82,5% жирности, Вода</i>	ККал-133, Белки-4, Жиры-7, У/в-20
5	Масло сливочное 5г	ККал-37, Жиры-4
30	Хлеб пшеничный 30г	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	Какао-напиток на молоке. <i>Какао-порошок, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Вода</i>	ККал-97, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
Итого за Завтрак 1		ККал-405, Белки-11, Жиры-16, У/в-74
обед		
250	Суп вермишелевый на курином бульоне, 250гр <i>Вермишель, Лук репчатый, Морковь, Соль, Куры, Вода</i>	ККал-302, Белки-17, Жиры-13, У/в-28
180	Картофельное пюре, 180гр <i>Картофель, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль</i>	ККал-179, Белки-4, Жиры-4, У/в-31
100	Биточки куриные запеченные, 100гр <i>Грудка куриная 1категории, Хлеб пшеничный, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Яйцо 1категории</i>	ККал-275, Белки-16, Жиры-19, У/в-14
160	Фрукт 160 гр	ККал-33, Белки-1, У/в-8
200	Компот из фруктов, 200гр <i>Яблоки, Груши, Сахар, Лимонная кислота, Вода</i>	ККал-108, У/в-28
80	Хлеб пшеничный, 80гр	ККал-219, Белки-6, Жиры-2, У/в-66
40	Хлеб ржаной, 40гр	ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33
Итого за обед		ККал-1 226, Белки-47, Жиры-41, У/в-207
Итого за		ККал-1 631, Белки-58, Жиры-56, У/в-281



"Комбинат школьного питания"



Меню МБОУ СОШ №7 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
--------------	--------------------	--

Завтрак 1

200 **Каша рисовая молочная, 200гр** ККал-143, Белки-3, Жиры-5, У/в-25

Крупа рисовая /круглая/, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Масло сливочное 82,5% жирности, Вода

5 **Масло сливочное 5г** ККал-37, Жиры-4

30 **Хлеб пшеничный 30г** ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42

200 **Кофейный напиток с молоком, 200гр** ККал-88, Белки-3, Жиры-3, У/в-19

Кофейный напиток, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Вода

Итого за Завтрак 1 ККал-405, Белки-10, Жиры-14, У/в-86

обед

100 **Салат из свеклы с чесноком, 100гр** ККал-109, Белки-1, Жиры-8, У/в-8

Свекла, Масло растительное, Соль, Чеснок

250 **Щи из свежей капусты (Ш)** ККал-185, Белки-8, Жиры-8, У/в-19

Капуста, Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло сливочное 82,5% жирности, Зелень, Соль, Вода

180 **Рис отварной рассыпчатый, 180гр** ККал-226, Белки-4, Жиры-6, У/в-37

Крупа рисовая, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Вода

100 **Грудка куриная в сметанном соусе** ККал-252, Белки-14, Жиры-17, У/в-9

Грудка куриная 1 категории, Масло сливочное 82,5% жирности, Лук репчатый, Соль, Сметана 15% жирности, Мука пшеничная

200 **Компот из фруктов, 200гр** ККал-108, У/в-28

Яблоки, Груши, Сахар, Лимонная кислота, Вода

80 **Хлеб пшеничный, 80гр** ККал-219, Белки-6, Жиры-2, У/в-66

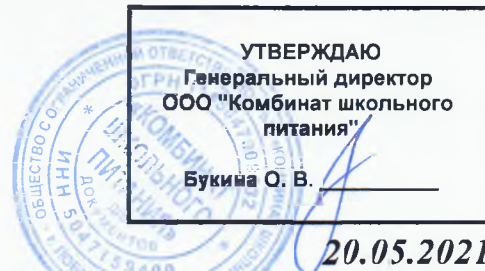
40 **Хлеб ржаной, 40гр** ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33

Итого за обед ККал-1 210, Белки-37, Жиры-43, У/в-201

Итого за ККал-1 615, Белки-47, Жиры-57, У/в-287



"Комбинат школьного питания"



Меню МБОУ СОШ №7 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
200	Омлет натуральный с колбасными изделиями 200гр <i>Яйцо 1 категории, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Сосиски</i>	ККал-323, Белки-15, Жиры-27, У/в-3
30	Хлеб пшеничный 30г	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	Чай с сахаром, 200гр <i>Чай, Сахар, Вода</i>	ККал-45, У/в-12
Итого за Завтрак 1		ККал-505, Белки-19, Жиры-28, У/в-57
обед		
100	Салат из квашеной капусты, 100гр <i>Капуста квашеная, Сахар, Масло растительное</i>	ККал-92, Белки-2, Жиры-5, У/в-10
258	Свекольник со сметаной, 250/8гр <i>Свекла, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное 82,5% жирности, Сахар, Соль, Лимонная кислота, Зелень, Вода, Сметана 15% жирности, Картофель</i>	ККал-155, Белки-3, Жиры-4, У/в-24
200	Каша гречневая рассыпчатая... <i>Крупа гречневая, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Вода</i>	ККал-343, Белки-11, Жиры-9, У/в-54
100	Гуляш из мяса, 100гр <i>Свинина, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль</i>	ККал-238, Белки-18, Жиры-15, У/в-3
200	Компот из фруктов, 200гр <i>Яблоки, Груши, Сахар, Лимонная кислота, Вода</i>	ККал-108, У/в-28
80	Хлеб пшеничный, 80гр	ККал-219, Белки-6, Жиры-2, У/в-66
40	Хлеб ржаной, 40гр	ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33
Итого за обед		ККал-1 265, Белки-44, Жиры-37, У/в-219
Итого за		ККал-1 770, Белки-63, Жиры-65, У/в-275





"Комбинат школьного питания"

Меню МБОУ СОШ №7 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша гречневая молочная (Ш) <i>Крупа гречневая, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Масло сливочное 82,5% жирности, Вода, Соль</i>	ККал-208, Белки-6, Жиры-9, У/в-26
16	Сыр порционнo, 16гр	ККал-36, Белки-2, Жиры-3
30	Хлеб пшеничный 30г	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	Какао-напиток на молоке. <i>Какао-порошок, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Вода</i>	ККал-97, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
Итого за Завтрак 1		ККал-478, Белки-15, Жиры-16, У/в-81
<u>обед</u>		
100	Винегрет овощной 100гр <i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Огурцы соленые, Масло растительное, Соль</i>	ККал-38, Белки-1, Жиры-1, У/в-5
250	Суп гороховый с гренками, 250гр <i>Горох, Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Хлеб пшеничный, Вода</i>	ККал-207, Белки-8, Жиры-4, У/в-38
180	Картофельное пюре, 180гр <i>Картофель, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль</i>	ККал-179, Белки-4, Жиры-4, У/в-31
60	Сосиска отварная, 60гр	ККал-160, Белки-7, Жиры-14, У/в-1
200	Компот из сухофруктов <i>Сахар, Сухофрукты, Вода</i>	ККал-118, Белки-1, У/в-29
80	Хлеб пшеничный, 80гр	ККал-219, Белки-6, Жиры-2, У/в-66
40	Хлеб ржаной, 40гр	ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33
Итого за обед		ККал-1 030, Белки-30, Жиры-28, У/в-204
Итого за		ККал-1 508, Белки-44, Жиры-44, У/в-285

ДИРЕКТОР МБОУ СОШ №7
Черкасова Марина Николаевна

