

"Комбинат школьного питания"



## Меню МБОУ СОШ №7 7-11 лет

| Выход<br>(г)         | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|----------------------|---|--|
| <b>обед</b>          |   |  |
| 60                   | <b>Салат "Здоровье" (60гр)</b><br><i>Свекла, Морковь, Зеленый горошек, Масло растительное, Соль</i>   | ККал-49, Белки-1, Жиры-3, У/в-4  |
| 200                  | <b>Суп вермишелевый на<br/>курином бульоне, 200гр</b><br><i>Вермишель, Лук репчатый, Морковь, Соль, Куры, Вода</i>  | ККал-165, Белки-8, Жиры-5, У/в-23  |
| 150                  | <b>Картофельное пюре, 150гр</b><br><i>Картофель, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль</i>   | ККал-152, Белки-3, Жиры-5, У/в-23  |
| 80                   | <b>Котлета куриная, 80гр</b><br><i>Грудка куриная 1 категории, Лук репчатый, Яйцо 1 категории, Мука пшеничная, Масло растительное, Хлеб пшеничный, Молоко 3,2% жирности, Соль</i> | ККал-231, Белки-12, Жиры-13, У/в-18  |
| 200                  | <b>Компот из фруктов, 200гр</b><br><i>Яблоки, Груши, Сахар, Лимонная кислота, Вода</i>  | ККал-108, У/в-28   |
| 50                   | <b>Хлеб пшеничный, 50гр</b>   | ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42  |
| 40                   | <b>Хлеб ржаной, 40гр</b>  | ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33  |
| <b>Итого за обед</b> |   | ККал-952, Белки-31, Жиры-29, У/в-170   |
| <b>Итого за</b>      |   | ККал-952, Белки-31, Жиры-29, У/в-170   |



"Комбинат школьного питания"



## Меню МБОУ СОШ №7 7-11 лет

| Выход<br>(г)         | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|----------------------|---|--|
| <b>обед</b>          |   |  |
| 60                   | <b>Салат из соленых огурцов, 60гр</b><br><i>Огурцы соленые, Лук репчатый, Масло растительное</i>  | ККал-55, Белки-1, Жиры-5, У/в-2  |
| 200                  | <b>Суп из овощей 200мл</b><br><i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Чеснок, Масло растительное, Капуста, Вода, Зеленый горошек</i> | ККал-78, Белки-2, Жиры-3, У/в-10   |
| 230                  | <b>Гречка по-купечески 230гр</b><br><i>Куры, Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Крупа гречневая, Соль, Вода</i>                 | ККал-454, Белки-24, Жиры-32, У/в-23  |
| 200                  | <b>Компот из сухофруктов, 200</b><br><i>Сахар, Сухофрукты, Вода</i>   | ККал-118, Белки-1, У/в-29  |
| 50                   | <b>Хлеб пшеничный, 50гр</b>   | ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42  |
| 40                   | <b>Хлеб ржаной, 40гр</b>  | ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33  |
| <b>Итого за обед</b> |   | ККал-951, Белки-34, Жиры-43, У/в-139   |
| <b>Итого за</b>      |   | ККал-951, Белки-34, Жиры-43, У/в-139   |

ДИРЕКТОР МБОУ СОШ №7  
Черкасова Марина Николаевна



"Комбинат школьного питания"



## Меню МБОУ СОШ №7 7-11 лет

| Выход<br>(г)         | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|----------------------|--|--|
| <b>обед</b>          |  |  |
| 60                   | <b>Салат из квашеной капусты, 60 гр</b><br><i>Капуста квашеная, Сахар, Масло растительное</i>  | ККал-92, Белки-2, Жиры-5, У/в-10   |
| 208                  | <b>Борщ вегетарианский со сметаной, 200/8гр</b><br><i>Свекла, Капуста, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль, Масло сливочное 82,5% жирности, Сметана 15% жирности, Лимонная кислота, Вода</i> | ККал-91, Белки-2, Жиры-4, У/в-10   |
| 200                  | <b>Жаркое по-домашнему с мясом (200гр)</b><br><i>Свинина, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Соль</i>  | ККал-321, Белки-13, Жиры-18, У/в-25  |
| 200                  | <b>Компот из фруктов, 200гр</b><br><i>Яблоки, Груши, Сахар, Лимонная кислота, Вода</i>   | ККал-108, У/в-28   |
| 50                   | <b>Хлеб пшеничный, 50гр</b>  | ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42  |
| 40                   | <b>Хлеб ржаной, 40гр</b>   | ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33  |
| <b>Итого за обед</b> |  | ККал-859, Белки-23, Жиры-30, У/в-147   |
| <b>Итого за</b>      |  | ККал-859, Белки-23, Жиры-30, У/в-147   |



"Комбинат школьного питания"



## Меню МБОУ СОШ №7 7-11 лет

| Выход<br>(г)         | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|----------------------|--|--|
| <b>обед</b>          |  |  |
| 60                   | <b>Салат из свеклы с чесноком, 60гр</b><br><i>Свекла, Сыр 50% жирности, Масло растительное, Соль, Чеснок</i>                             | ККал-83, Белки-2, Жиры-6, У/в-4  |
| 200                  | <b>Суп гороховый с гренками, 200гр</b><br><i>Горох, Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Хлеб пшеничный, Вода</i> | ККал-165, Белки-6, Жиры-3, У/в-31  |
| 150                  | <b>Макароны отварные, 150гр</b><br><i>Макароны, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Вода</i>   | ККал-153, Белки-4, Жиры-2, У/в-29  |
| 60                   | <b>Сосиска отварная, 60гр</b>  | ККал-160, Белки-7, Жиры-14, У/в-1  |
| 200                  | <b>Компот из сухофруктов, 200</b><br><i>Сахар, Сухофрукты, Вода</i>  | ККал-118, Белки-1, У/в-29  |
| 50                   | <b>Хлеб пшеничный, 50гр</b>  | ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42  |
| 40                   | <b>Хлеб ржаной 40г</b>   | ККал-72, Белки-3, У/в-14   |
| <b>Итого за обед</b> |  | ККал-888, Белки-26, Жиры-28, У/в-149   |
| <b>Итого за</b>      |  | ККал-888, Белки-26, Жиры-28, У/в-149   |

ДИРЕКТОР МБОУ СОШ №7  
Черкасова Марина Николаевна







## Меню МБОУ СОШ №7 7-11 лет

| Выход<br>(г)         | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|----------------------|--|--|
| <u>обед</u>          |  |  |
| 40                   | <b>Зелёный горошек, 40гр</b>   | ККал-20, Белки-2, У/в-3  |
| 200                  | <b>Суп рисовый 200гр</b><br><i>Морковь, Лук репчатый, Крупа рисовая, Масло сливочное 82,5% жирности, Томатная паста, Зелень сухая, Соль, Вода</i>                                      | ККал-172, Белки-7, Жиры-4, У/в-26  |
| 150                  | <b>Макароны отварные, 150гр</b><br><i>Макароны, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Вода</i>   | ККал-153, Белки-4, Жиры-2, У/в-29  |
| 80                   | <b>Печень по-строгановски, 80гр</b><br><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                  | <b>Сок плодово-ягодный</b>   | ККал-110, Белки-1, У/в-25  |
| 50                   | <b>Хлеб пшеничный, 50гр</b>  | ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42  |
| 40                   | <b>Хлеб ржаной, 40гр</b>   | ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33  |
| <b>Итого за обед</b> |  | ККал-927, Белки-41, Жиры-17, У/в-178   |
| <b>Итого за</b>      |  | ККал-927, Белки-41, Жиры-17, У/в-178   |



"Комбинат школьного питания"



## Меню МБОУ СОШ №7 7-11 лет

| Выход<br>(г)         | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|----------------------|--|--|
| <b>обед</b>          |  |  |
| 200                  | <b>Суп вермишелевый на<br/>курином бульоне, 200гр</b><br><i>Вермишель, Лук репчатый, Морковь, Соль, Куры, Вода</i>   | ККал-165, Белки-8, Жиры-5, У/в-23  |
| 150                  | <b>Картофельное пюре, 150гр</b><br><i>Картофель, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль</i>  | ККал-152, Белки-3, Жиры-5, У/в-23  |
| 80                   | <b>Биточки рыбные запеченные,<br/>80гр</b><br><i>Минтай филе, Хлеб пшеничный, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Яйцо I категории</i> | ККал-222, Белки-13, Жиры-15, У/в-11  |
| 160                  | <b>Фрукт 160 гр</b>  | ККал-33, Белки-1, У/в-8  |
| 200                  | <b>Компот из фруктов, 200гр</b><br><i>Яблоки, Груши, Сахар, Лимонная кислота, Вода</i>   | ККал-108, У/в-28   |
| 50                   | <b>Хлеб пшеничный, 50гр</b>  | ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42  |
| 40                   | <b>Хлеб ржаной, 40гр</b>   | ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33  |
| <b>Итого за обед</b> |  | ККал-927, Белки-31, Жиры-28, У/в-166   |
| <b>Итого за</b>      |  | ККал-927, Белки-31, Жиры-28, У/в-166   |

ДИРЕКТОР МБОУ СОШ №7  
Черкасова Мария Николаевна



"Комбинат школьного питания"



## Меню МБОУ СОШ №7 7-11 лет

| Выход<br>(г)         | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|----------------------|--|--|
| <b>обед</b>          |  |  |
| 60                   | <b>Салат из свеклы с чесноком,<br/>60гр</b><br><i>Свекла, Сыр 50% жирности, Масло растительное, Соль, Чеснок</i>   | ККал-83, Белки-2, Жиры-6, У/в-4  |
| 200                  | <b>Щи из свежей капусты<br/>(Ш200)</b><br><i>Капуста, Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло сливочное 82,5% жирности, Зелень, Соль, Вода</i>                                 | ККал-81, Белки-2, Жиры-2, У/в-14   |
| 150                  | <b>Рис отварной рассыпчатый,<br/>150гр</b><br><i>Крупа рисовая, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Вода</i>   | ККал-188, Белки-3, Жиры-5, У/в-31  |
| 75                   | <b>Грудка куриная в сметанном<br/>соусе(мл)</b><br><i>Грудка куриная I категории, Масло сливочное 82,5% жирности, Лук репчатый, Соль, Сметана 15% жирности, Мука пшеничная</i> | ККал-189, Белки-11, Жиры-13, У/в-7   |
| 200                  | <b>Компот из сухофруктов, 200</b><br><i>Сахар, Сухофрукты, Вода</i>  | ККал-118, Белки-1, У/в-29  |
| 50                   | <b>Хлеб пшеничный, 50гр</b>  | ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42  |
| 40                   | <b>Хлеб ржаной, 40гр</b>   | ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33  |
| <b>Итого за обед</b> |  | ККал-906, Белки-26, Жиры-29, У/в-160   |
| <b>Итого за</b>      |  | ККал-906, Белки-26, Жиры-29, У/в-160   |





"Комбинат школьного питания"



## Меню МБОУ СОШ №7 7-11 лет

| Выход<br>(г)         | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|----------------------|--|--|
| <b>обед</b>          |  |  |
| 60                   | <b>Салат из квашеной капусты, 60гр</b><br><i>Капуста квашеная, Сахар, Масло растительное</i>   | ККал-55, Белки-1, Жиры-3, У/в-6  |
| 208                  | <b>Свекольник со сметаной, 200/8гр</b><br><i>Свекла, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное 82,5% жирности, Сахар, Соль, Лимонная кислота, Зелень, Вода, Сметана 15% жирности, Картофель</i> | ККал-127, Белки-3, Жиры-4, У/в-19  |
| 150                  | <b>Каша гречневая рассыпчатая, 150гр</b><br><i>Крупа гречневая, Соль, Вода, Масло сливочное 82,5% жирности</i>   | ККал-247, Белки-7, Жиры-8, У/в-35  |
| 80                   | <b>Гуляш из мяса отварного, 80гр</b><br><i>Свинина, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль</i>  | ККал-256, Белки-13, Жиры-21, У/в-3   |
| 200                  | <b>Компот из фруктов, 200гр</b><br><i>Яблоки, Груши, Сахар, Лимонная кислота, Вода</i>   | ККал-108, У/в-28   |
| 50                   | <b>Хлеб пшеничный, 50гр</b>  | ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42  |
| 40                   | <b>Хлеб ржаной, 40гр</b>   | ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33  |
| <b>Итого за обед</b> |  | ККал-1 041, Белки-32, Жиры-39, У/в-166   |
| <b>Итого за</b>      |  | ККал-1 041, Белки-32, Жиры-39, У/в-166   |





"Комбинат школьного питания"



## Меню МБОУ СОШ №7 7-11 лет

| Выход<br>(г)         | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|----------------------|---|--|
| <b>обед</b>          |   |  |
| 60                   | <b>Винегрет овощной 60гр</b><br><i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Огурцы соленные, Масло растительное, Соль</i> | ККал-38, Белки-1, Жиры-1, У/в-5  |
| 200                  | <b>Суп гороховый с гренками, 200гр</b><br><i>Горох, Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Хлеб пшеничный, Вода</i>    | ККал-165, Белки-6, Жиры-3, У/в-31  |
| 150                  | <b>Картофельное пюре, 150гр</b><br><i>Картофель, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль</i>                             | ККал-152, Белки-3, Жиры-5, У/в-23  |
| 60                   | <b>Сосиска отварная, 60гр</b>   | ККал-160, Белки-7, Жиры-14, У/в-1  |
| 200                  | <b>Компот из сухофруктов</b><br><i>Сахар, Сухофрукты, Вода</i>  | ККал-118, Белки-1, У/в-29  |
| 50                   | <b>Хлеб пшеничный, 50гр</b>   | ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42  |
| 40                   | <b>Хлеб ржаной, 40гр</b>  | ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33  |
| <b>Итого за обед</b> |   | ККал-880, Белки-25, Жиры-27, У/в-163   |
| <b>Итого за</b>      |   | ККал-880, Белки-25, Жиры-27, У/в-163   |



ДИРЕКТОР МБОУ СОШ №7  
Черкасова Марина Николаевна