



Комбинат школьного питания"

11.01.2021

## 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	<b>Макароны отварные с сыром, 200гр</b>	ККал-299, Белки-9, Жиры-11, У/в-40 Макаронные изделия, Сыр 50% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Вода
5	<b>Масло сливочное 5г</b>	ККал-37, Жиры-4
30	<b>Хлеб пшеничный 30г</b>	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	<b>Чай с сахаром, 200гр</b>	ККал-45, У/в-12 Чай, Сахар, Вода

Итого за Завтрак 1 ККал-519, Белки-13, Жиры-17, У/в-93

### обед

100	<b>Салат из моркови, 100гр</b>	ККал-91, Белки-1, Жиры-5, У/в-10 Морковь, Сахар, Масло растительное, Соль
250	<b>Рассольник (Ш)</b>	ККал-190, Белки-7, Жиры-9, У/в-18 Картофель, Крупа перловая, Лук репчатый, Морковь, Огурцы соленые, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Перец чёрный молотый, Вода
280	<b>Плов с курицей, 280гр</b>	ККал-471, Белки-17, Жиры-23, У/в-46 Куры, Крупа рисовая, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Приправа для плова, Вода
200	<b>Компот из фруктов, 200гр</b>	ККал-108, У/в-28 Яблоки, Груши, Сахар, Лимонная кислота, Вода
80	<b>Хлеб пшеничный, 80гр</b>	ККал-219, Белки-6, Жиры-2, У/в-66
40	<b>Хлеб ржаной, 40гр</b>	ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33

Итого за обед ККал-1 189, Белки-35, Жиры-41, У/в-203

Итого за ККал-1 708, Белки-49, Жиры-58, У/в-296





Комбинат школьного питания"

12.01.2021

## Меню МБОУ СОШ №7 11-18 лет

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

### Завтрак 1

180 **Каша пшеничная с курагой** ККал-186, Белки-4, Жиры-8, У/в-23

Пшено, Молоко 3,2% жирности, Вода, Масло сливочное 82,5% жирности, Курага, Сахар, Соль

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-449, Белки-11, Жиры-17, У/в-84

### обед

100 **Салат Здоровье'(100гр)** ККал-64, Белки-2, Жиры-3, У/в-8

Свекла, Морковь, Зеленый горошек, Масло растительное, Соль

250 **Суп вермишелевый на курином бульоне, 250гр** ККал-302, Белки-17, Жиры-13, У/в-28

Вермишель, Лук репчатый, Морковь, Соль, Кури, Вода

180 **Картофельное пюре, 180гр** ККал-179, Белки-4, Жиры-4, У/в-31

Картофель, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль

100 **Котлета рыбная, 100 гр** ККал-215, Белки-19, Жиры-8, У/в-22

Минтай-пушка 1 сорт, Лук репчатый, Яйцо 1 категории, Мука пшеничная, Масло растительное, Хлеб пшеничный, Молоко 3,2% жирности, Соль

200 **Компот из сухофруктов, 200** ККал-118, Белки-1, У/в-29

Сахар, Сухофрукты, 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-1 206, Белки-51, Жиры-32, У/в-217

**Итого за** ККал-1 655, Белки-62, Жиры-49, У/в-301

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ СОШ №7  
Черкасова Марина Николаевна





Комбинат школьного питания"

13.01.2021

УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор  
ООО "Комбинат школьного  
питания"  
Букина О. В.

## 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** ККал-359, Белки-13, Жиры-18, У/в-35

Творог 9% жирности, Крупа манная, Масло сливочное 82,5% жирности, Сахар, Яйцо 1категории, Сухари пшеничные, Вода, Сметана 15% жирности, Повидло

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

- 200 **Чай с сахаром, 200гр** ККал-45, У/в-12

Чай, Сахар, Вода

**Итого за Завтрак 1** ККал-541, Белки-17, Жиры-20, У/в-88

### обед

- 60 **Кукуруза десертная** ККал-36, Белки-1, У/в-7

- 250 **Суп из овощей** ККал-110, Белки-2, Жиры-5, У/в-14

Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Перец чёрный молотый, Чеснок, Масло растительное, Капуста, Вода, Зеленый горошек

- 180 **Каша гречневая рассыпчатая, 180гр** ККал-295, Белки-9, Жиры-10, У/в-42

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

- 100 **Биточки куриные запеченные, 100гр** ККал-275, Белки-16, Жиры-19, У/в-14

Грудка куриная 1категории, Хлеб пшеничный, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Яйцо 1категории

- 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-1 153, Белки-38, Жиры-38, У/в-204

**Итого за** ККал-1 695, Белки-54, Жиры-57, У/в-293





УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор  
ООО "Комбинат школьного  
питания"  
Букина О. В.

14.01.2021

"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	<b>Каша молочная "Дружба", 180гр</b>	ККал-248, Белки-6, Жиры-7, У/в-39 <i>Крупа рисовая /круглая/, Пшено, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Масло сливочное 82,5% жирности, Вода, Соль</i>
5	<b>Масло сливочное 5г</b>	ККал-37, Жиры-4
30	<b>Хлеб пшеничный 30г</b>	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	<b>Какао-напиток на молоке.</b>	ККал-97, Белки-3, Жиры-3, У/в-13 <i>Какао-порошок, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Вода</i>

**Итого за Завтрак 1** ККал-519, Белки-13, Жиры-16, У/в-93

### обед

100	<b>Салат из свеклы с чесноком, 100гр</b>	ККал-109, Белки-1, Жиры-8, У/в-8 <i>Свекла, Масло растительное, Соль, Чеснок</i>
250	<b>Суп гороховый с гренками, 250гр</b>	ККал-207, Белки-8, Жиры-4, У/в-38 <i>Горох, Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Хлеб пшеничный, Вода</i>
180	<b>Макароны отварные, 180гр</b>	ККал-182, Белки-5, Жиры-2, У/в-35 <i>Макароны, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Вода</i>
50	<b>Сосиска отварная</b>	ККал-133, Белки-6, Жиры-12, У/в-1
200	<b>Компот из сухофруктов, 200</b>	ККал-118, Белки-1, У/в-29 <i>Сахар, Сухофрукты, Вода</i>
80	<b>Хлеб пшеничный, 80гр</b>	ККал-219, Белки-6, Жиры-2, У/в-66
40	<b>Хлеб ржаной 40г</b>	ККал-72, Белки-3, У/в-14

**Итого за обед** ККал-1 041, Белки-30, Жиры-29, У/в-191

**Итого за** ККал-1 560, Белки-42, Жиры-45, У/в-284

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ СОШ №7  
Черкасова Марина Николаевна



УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор  
ООО "Комбинат школьного  
питания"

Букина О. В.

15.01.2021



## Меню МБОУ СОШ №7 11-18 лет

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

### Завтрак 1

200 **Омлет натуральный 200гр** ККал-204, Белки-10, Жиры-15, У/в-3  
Яйцо 1 категории, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль

25 **-Колбаса п/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** ККал-45, У/в-12  
Чай, Сахар, Вода

**Итого за Завтрак 1** ККал-439, Белки-16, Жиры-21, У/в-56

### обед

100 **Салат из свежей капусты 100гр** ККал-55, Белки-1, Жиры-3, У/в-6  
Капуста свежая, Сахар, Масло растительное, Лимон, Соль

258 **Борщ вегетарианский со сметаной, 250/8гр** ККал-112, Белки-2, Жиры-5, У/в-13  
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

250 **Жаркое по-домашнему со мясом** ККал-372, Белки-17, Жиры-20, У/в-32  
Свинина, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Соль

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-977, Белки-29, Жиры-32, У/в-178

**Итого за** ККал-1 416, Белки-45, Жиры-54, У/в-234





18.01.2021

Комбинат школьного питания"

## Меню МБОУ СОШ №7 11-18 лет

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

### Завтрак 1

	<b>Мюсли с молоком или Изделия фигурные и хлопья из круп с молоком</b>	ККал-218, Белки-7, Жиры-6, У/в-34
	Хлопья кукурузные, Молоко 3,2% жирности	
5	<b>Масло сливочное 5г</b>	ККал-37, Жиры-4
30	<b>Хлеб пшеничный 30г</b>	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	<b>Чай с сахаром, 200гр</b>	ККал-45, У/в-12
	Чай, Сахар, Вода	

**Итого за Завтрак 1** ККал-438, Белки-11, Жиры-12, У/в-87

### обед

100	<b>Салат из свежей капусты 100гр</b>	ККал-55, Белки-1, Жиры-3, У/в-6
	Капуста свежая, Сахар, Масло растительное, Лимон, Соль	
250	<b>Суп рыбный, 250 гр</b>	ККал-192, Белки-9, Жиры-10, У/в-16
	Картофель, Морковь, Лук репчатый, Крупа рисовая, Соль, Масло сливочное 82,5% жирности, Вода, Консервы сайра	
180	<b>Макароны отварные, 180гр</b>	ККал-182, Белки-5, Жиры-2, У/в-35
	Макароны, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Вода	
75/25	<b>Печень по-строгановски, 100гр</b>	ККал-226, Белки-20, Жиры-9, У/в-20
	Печень говяжья, Масло сливочное 82,5% жирности, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сметана 15% жирности, Мука пшеничная, *Бульон мясной	
200	<b>Сок плодово-ягодный</b>	ККал-110, Белки-1, У/в-25
80	<b>Хлеб пшеничный, 80гр</b>	ККал-219, Белки-6, Жиры-2, У/в-66
40	<b>Хлеб ржаной, 40гр</b>	ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33

**Итого за обед** ККал-1 094, Белки-46, Жиры-28, У/в-202

**Итого за** ККал-1 532, Белки-57, Жиры-39, У/в-289

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ СОШ №7  
Черкасова Марина Николаевна





УТВЕРЖДАЮ  
ральный директор  
Комбинат школьного  
питания

19.01.2021

## *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

- |            |                                                                                                   |                                   |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>200</b> | <b>Каша геркулесовая молочная,<br/>200гр</b>                                                      | ККал-133, Белки-4, Жиры-7, У/в-20 |
|            | <i>Крупа овсяная йеркулес," Молоко 3,2% жирности, Сахар, Масло сливочное 82,5% жирности, Вода</i> |                                   |
| <b>5</b>   | <b>Масло сливочное 5г</b>                                                                         | ККал-37, Жиры-4                   |
| <b>30</b>  | <b>Хлеб пшеничный 30г</b>                                                                         | ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42 |
| <b>200</b> | <b>Какао-напиток на молоке.</b>                                                                   | ККал-97, Белки-3, Жиры-3, У/в-13  |

**Ингредиенты Завтрак 1** ККал-405, Белки-11, Жиры-16, У/в-74

1

- |     |                                                                              |                                     |
|-----|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 250 | <b>Суп вермишелевый на курином бульоне, 250гр</b>                            | ККал-302, Белки-17, Жиры-13, У/в-28 |
|     | <i>Вермишель, Лук репчатый, Морковь, Соль, Куры, Вода</i>                    |                                     |
| 180 | <b>Картофельное пюре, 180гр</b>                                              | ККал-179, Белки-4, Жиры-4, У/в-31   |
|     | <i>Картофель, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль</i> |                                     |
| 100 | <b>Сосиска отварная, 100гр</b>                                               | ККал-266, Белки-11, Жиры-24, У/в-2  |
| 160 | <b>Фрукт 160 гр</b>                                                          | ККал-33, Белки-1, У/в-8             |
| 200 | <b>Компот из фруктов, 200гр</b>                                              | ККал-108, У/в-28                    |
|     | <i>Яблоки, Груши, Сахар, Лимонная кислота, Вода</i>                          |                                     |
| 80  | <b>Хлеб пшеничный, 80гр</b>                                                  | ККал-219, Белки-6, Жиры-2, У/в-66   |
| 40  | <b>Хлеб ржаной, 40гр</b>                                                     | ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33   |

Итого за обед ККал-1 217, Белки-42, Жиры-45, У/в-195

**Итого за** ККал-1 622, Белки-53, Жиры-61, У/в-270

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ СОШ №7  
Черкасова Марина Николаевна



Комбинат школьного питания"



20.01.2021

## 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	<b>Каша рисовая молочная, 200гр</b>	ККал-143, Белки-3, Жиры-5, У/в-25 <i>Крупа рисовая /круглая/, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Масло сливочное 82,5% жирности, Вода</i>
5	<b>Масло сливочное 5г</b>	ККал-37, Жиры-4
30	<b>Хлеб пшеничный 30г</b>	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	<b>Чай с сахаром, 200гр</b>	ККал-45, У/в-12 <i>Чай, Сахар, Вода</i>

**Итого за Завтрак 1** ККал-362, Белки-8, Жиры-11, У/в-79

### обед

100	<b>Салат из свеклы с чесноком, 100гр</b>	ККал-109, Белки-1, Жиры-8, У/в-8 <i>Свекла, Масло растительное, Соль, Чеснок</i>
250	<b>Щи из свежей капусты (Щ)</b>	ККал-185, Белки-8, Жиры-8, У/в-19 <i>Капуста, Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло сливочное 82,5% жирности, Зелень, Соль, Вода</i>
180	<b>Рис отварной рассыпчатый, 180гр</b>	ККал-226, Белки-4, Жиры-6, У/в-37 <i>Крупа рисовая, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Вода</i>
100	<b>Грудка куриная в сметанном соусе</b>	ККал-252, Белки-14, Жиры-17, У/в-9 <i>Грудка куриная 1 категории, Масло сливочное 82,5% жирности, Лук репчатый, Соль, Сметана 15% жирности, Мука пшеничная</i>
200	<b>Компот из фруктов, 200гр</b>	ККал-108, У/в-28 <i>Яблоки, Груши, Сахар, Лимонная кислота, Вода</i>
80	<b>Хлеб пшеничный, 80гр</b>	ККал-219, Белки-6, Жиры-2, У/в-66
40	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-95, Белки-3, У/в-19

**Итого за обед** ККал-1 195, Белки-37, Жиры-42, У/в-187

**Итого за** ККал-1 558, Белки-44, Жиры-53, У/в-266





УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор  
ООО "Комбинат школьного  
питания"  
Букина О. В.

21.01.2021

## Меню МБОУ СОШ №7 11-18 лет

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

### Завтрак 1

200 **Омлет натуральный с колбасными изделиями 200гр** ККал-323, Белки-15, Жиры-27, У/в-3

Яйцо 1 категории, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Сосиски

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-548, Белки-22, Жиры-31, У/в-64

### обед

100 **Салат из моркови, 100гр** ККал-91, Белки-1, Жиры-5, У/в-10

Морковь, Сахар, Масло растительное, Соль

258 **Свекольник со сметаной, 250/8гр** ККал-155, Белки-3, Жиры-4, У/в-24

Свекла, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное 82,5% жирности, Сахар, Соль, Лимонная кислота, Зелень, Вода, Сметана 15% жирности, Картофель

200 **Каша гречневая рассыпчатая...** ККал-343, Белки-11, Жиры-9, У/в-54

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

100 **Гуляш из мяса, 100гр** ККал-238, Белки-18, Жиры-15, У/в-3

Свинина, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль

200 **Компот из сухофруктов, 200** ККал-118, Белки-1, У/в-29

Сахар, Сухофрукты, 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-1 274, Белки-44, Жиры-37, У/в-220

**Итого за** ККал-1 822, Белки-66, Жиры-68, У/в-285

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ СОШ №7  
Черкасова Марина Николаевна



УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор  
ООО "Комбинат школьного  
питания"

Букина О. В.

22.01.2021

"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	<b>Каша манная с изюмом</b>	ККал-273, Белки-5, Жиры-10, У/в-38 <i>Крупа манная, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Сахар, Вода, Изюм</i>
16	<b>Сыр порционно, 16гр</b>	ККал-36, Белки-2, Жиры-3
30	<b>Хлеб пшеничный 30г</b>	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	<b>Чай с сахаром, 200гр</b>	ККал-45, У/в-12 <i>Чай, Сахар, Вода</i>

Итого за Завтрак 1 ККал-492, Белки-12, Жиры-15, У/в-92

### обед

60	<b>Кукуруза десертная</b>	ККал-36, Белки-1, У/в-7
250	<b>Суп гороховый с гренками, 250гр</b>	ККал-207, Белки-8, Жиры-4, У/в-38 <i>Горох, Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Хлеб пшеничный, Вода</i>
180	<b>Картофельное пюре, 180гр</b>	ККал-179, Белки-4, Жиры-4, У/в-31 <i>Картофель, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль</i>
100	<b>Биточки куриные запеченные, 100гр</b>	ККал-275, Белки-16, Жиры-19, У/в-14 <i>Грудка куриная 1категории, Хлеб пшеничный, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Яйцо 1категории</i>
200	<b>Компот из сухофруктов</b>	ККал-118, Белки-1, У/в-29 <i>Сахар, Сухофрукты, Вода</i>
80	<b>Хлеб пшеничный, 80гр</b>	ККал-219, Белки-6, Жиры-2, У/в-66
40	<b>Хлеб ржаной, 40гр</b>	ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33

Итого за обед ККал-1 144, Белки-39, Жиры-31, У/в-218

Итого за ККал-1 635, Белки-50, Жиры-46, У/в-310

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ СОШ №7  
Черкасова Марина Николаевна





25.01.2021

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	<b>Макароны отварные с сыром,</b> <b>200гр</b>	ККал-299, Белки-9, Жиры-11, У/в-40 Макаронные изделия, Сыр 50% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Вода
5	<b>Масло сливочное 5г</b>	ККал-37, Жиры-4
30	<b>Хлеб пшеничный 30г</b>	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	<b>Чай с сахаром, 200гр</b>	ККал-45, У/в-12 Чай, Сахар, Вода

Итого за Завтрак 1 ККал-519, Белки-13, Жиры-17, У/в-93

### обед

100	<b>Салат из моркови, 100гр</b>	ККал-91, Белки-1, Жиры-5, У/в-10 Морковь, Сахар, Масло растительное, Соль
250	<b>Рассольник (Ш)</b>	ККал-190, Белки-7, Жиры-9, У/в-18 Картофель, Крупа перловая, Лук репчатый, Морковь, Огурцы соленые, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Перец чёрный молотый, Вода
280	<b>Плов с курицей, 280гр</b>	ККал-471, Белки-17, Жиры-23, У/в-46 Куры, Крупа рисовая, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Приправа для плова, Вода
200	<b>Компот из фруктов, 200гр</b>	ККал-108, У/в-28 Яблоки, Груши, Сахар, Лимонная кислота, Вода
80	<b>Хлеб пшеничный, 80гр</b>	ККал-219, Белки-6, Жиры-2, У/в-66
40	<b>Хлеб ржаной, 40гр</b>	ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33

Итого за обед ККал-1 189, Белки-35, Жиры-41, У/в-203

Итого за ККал-1 708, Белки-49, Жиры-58, У/в-296

СОГЛАСОВАНО.  
Директор МБОУ СОШ №7  
Черкасова Марина Николаевна



Комбинат школьного питания"



26.01.2021

## Меню МБОУ СОШ №7 11-18 лет

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

### Завтрак 1

- 180 **Каша пшеничная с курагой** ККал-186, Белки-4, Жиры-8, У/в-23

Пшено, Молоко 3,2% жирности, Вода, Масло сливочное 82,5% жирности, Курага, Сахар, Соль

- 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-449, Белки-11, Жиры-17, У/в-84

### обед

- 100 **Салат Здоровье'(100гр)** ККал-64, Белки-2, Жиры-3, У/в-8

Свекла, Морковь, Зеленый горошек, Масло растительное, Соль

- 250 **Суп вермишелевый на курином бульоне, 250гр** ККал-302, Белки-17, Жиры-13, У/в-28

Вермишель, Лук репчатый, Морковь, Соль, Куры, Вода

- 180 **Картофельное пюре, 180гр** ККал-179, Белки-4, Жиры-4, У/в-31

Картофель, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль

- 100 **Котлета рыбная, 100 гр** ККал-215, Белки-19, Жиры-8, У/в-22

Минтай-тушка 1 сорт, Лук репчатый, Яйцо Iкатегории, Мука пшеничная, Масло растительное, Хлеб пшеничный, Молоко 3,2% жирности, Соль

- 200 **Компот из сухофруктов, 200** ККал-118, Белки-1, У/в-29

Сахар, Сухофрукты, 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-1 206, Белки-51, Жиры-32, У/в-217

**Итого за** ККал-1 655, Белки-62, Жиры-49, У/в-301

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ СОШ №7  
Черкасова Марина Николаевна





УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор  
ООО "Комбинат школьного  
питания"  
Букина О. В.

27.01.2021

## 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** ККал-359, Белки-13, Жиры-18, У/в-35

Творог 9% жирности, Крупа манная, Масло сливочное 82,5% жирности, Сахар, Яйцо 1категории, Сухари пшеничные, Вода, Сметана 15% жирности, Повидло

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

- 200 Чай с сахаром, 200гр** ККал-45, У/в-12

Чай, Сахар, Вода

**Итого за Завтрак 1** ККал-541, Белки-17, Жиры-20, У/в-88

### обед

- 60 Кукуруза десертная** ККал-36, Белки-1, У/в-7

- 250 Суп из овощей** ККал-110, Белки-2, Жиры-5, У/в-14

Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Перец чёрный молотый, Чеснок, Масло растительное, Капуста, Вода, Зеленый горошек

- 180 Каши гречневая рассыпчатая, 180гр** ККал-295, Белки-9, Жиры-10, У/в-42

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

- 100 Биточки куриные запеченные, 100гр** ККал-275, Белки-16, Жиры-19, У/в-14

Грудка куриная 1категории, Хлеб пшеничный, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Яйцо 1категории

- 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-1 153, Белки-38, Жиры-38, У/в-204

**Итого за** ККал-1 695, Белки-54, Жиры-57, У/в-293

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ СОШ №7  
Черкасова Марина Николаевна





Комбинат школьного питания"

28.01.2021

## 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	<b>Каша молочная "Дружба", 180гр</b>	ККал-248, Белки-6, Жиры-7, У/в-39 Крупа рисовая /круглая/, Пшено, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Масло сливочное 82,5% жирности, Вода, Соль
5	<b>Масло сливочное 5г</b>	ККал-37, Жиры-4
30	<b>Хлеб пшеничный 30г</b>	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	<b>Какао-напиток на молоке.</b>	ККал-97, Белки-3, Жиры-3, У/в-13 Какао-порошок, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Вода

**Итого за Завтрак 1** ККал-519, Белки-13, Жиры-16, У/в-93

### обед

100	<b>Салат из свеклы с чесноком, 100гр</b>	ККал-109, Белки-1, Жиры-8, У/в-8 Свекла, Масло растительное, Соль, Чеснок
250	<b>Суп гороховый с гренками, 250гр</b>	ККал-207, Белки-8, Жиры-4, У/в-38 Горох, Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Хлеб пшеничный, Вода
180	<b>Макароны отварные, 180гр</b>	ККал-182, Белки-5, Жиры-2, У/в-35 Макароны, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Вода
50	<b>Сосиска отварная</b>	ККал-133, Белки-6, Жиры-12, У/в-1
200	<b>Компот из сухофруктов, 200</b>	ККал-118, Белки-1, У/в-29 Сахар, Сухофрукты, Вода
80	<b>Хлеб пшеничный, 80гр</b>	ККал-219, Белки-6, Жиры-2, У/в-66
40	<b>Хлеб ржаной 40г</b>	ККал-72, Белки-3, У/в-14

**Итого за обед** ККал-1 041, Белки-30, Жиры-29, У/в-191

**Итого за** ККал-1 560, Белки-42, Жиры-45, У/в-284

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ СОШ №7  
Черкасова Марина Николаевна





Комбинат школьного питания"

29.01.2021

## 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 200гр** ККал-204, Белки-10, Жиры-15, У/в-3  
Яйцо 1 категории, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль

- 25 **-Колбаса п/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** ККал-45, У/в-12  
Чай, Сахар, Вода

**Итого за Завтрак 1** ККал-439, Белки-16, Жиры-21, У/в-56

### обед

- 100 **Салат из свежей капусты 100гр** ККал-55, Белки-1, Жиры-3, У/в-6  
Капуста свежая, Сахар, Масло растительное, Лимон, Соль

- 258 **Борщ вегетарианский со сметаной, 250/8гр** ККал-112, Белки-2, Жиры-5, У/в-13  
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

- 250 **Жаркое по-домашнему со мясом** ККал-372, Белки-17, Жиры-20, У/в-32  
Свинина, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Соль

- 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-977, Белки-29, Жиры-32, У/в-178

**Итого за** ККал-1 416, Белки-45, Жиры-54, У/в-234

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ СОШ №7  
Черкасова Марина Николаевна

