

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

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №7
Черкасова Марина Николаевна



ОГРН 1145001000000

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ"

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО "Комбинат школьного
питания"

Букина О. В. _____

02.09.2021

СОГЛАСОВАНО
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)
обед		
60	Салат из свеклы с чесноком, 60гр <i>Свекла, Сыр 50% жирности, Масло растительное, Соль, Чеснок</i>	ККал-83, Белки-2, Жиры-6, У/в-4
200	Суп гороховый с гренками, 200гр <i>Горох, Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Хлеб пшеничный, Вода</i>	ККал-165, Белки-6, Жиры-3, У/в-31
150	Макароны отварные, 150гр <i>Макароны, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Вода</i>	ККал-153, Белки-4, Жиры-2, У/в-29
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
50	Хлеб пшеничный, 50гр	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
40	Хлеб ржаной 40г	ККал-72, Белки-3, У/в-14
Итого за обед		ККал-888, Белки-26, Жиры-28, У/в-149
Итого за		ККал-888, Белки-26, Жиры-28, У/в-149

СОГЛАСОВАНО
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)
обед		
60	Салат из моркови, 60гр <i>Морковь, Сахар, Масло растительное, Соль</i>	ККал-91, Белки-1, Жиры-5, У/в-10
200	Суп рисовый 200гр <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	Макароны отварные, 150гр <i>Макароны, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Вода</i>	ККал-153, Белки-4, Жиры-2, У/в-29
80	Печень по-строгановски, 80гр <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
50	Хлеб пшеничный, 50гр	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
40	Хлеб ржаной, 40гр	ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33
Итого за обед		ККал-998, Белки-41, Жиры-22, У/в-185
Итого за		ККал-998, Белки-41, Жиры-22, У/в-185

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №7
Черкасова Марина Николаевна



"Комбинат школьного питания"

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО "Комбинат школьного
питания"

Букина О. В.

07.09.2021

Меню МБОУ СОШ №7 7-11 лет

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

СОГЛАСОВАНО
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)
обед		
60	Салат из свеклы с чесноком, 60гр <i>Свекла, Сыр 50% жирности, Масло растительное, Соль, Чеснок</i>	ККал-83, Белки-2, Жиры-6, У/в-4
200	Щи из свежей капусты (Щ200) <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	Рис отварной рассыпчатый, 150гр <i>Крупа рисовая, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Вода</i>	ККал-188, Белки-3, Жиры-5, У/в-31
75	Грудка куриная в сметанном соусе(мл) <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	Компот из сухофруктов, 200 <i>Сахар, Сухофрукты, Вода</i>	ККал-118, Белки-1, У/в-29
50	Хлеб пшеничный, 50гр	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
40	Хлеб ржаной, 40гр	ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33
Итого за обед		ККал-906, Белки-26, Жиры-29, У/в-160
Итого за		ККал-906, Белки-26, Жиры-29, У/в-160



"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)
	<i>обед</i>	
60	Салат из свежей капусты 60гр. <i>Капуста свежая, Сахар, Масло растительное, Лимон, Соль</i>	ККал-53, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
208	Свекольник со сметаной, 200/8гр <i>Свекла, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное 82,5% жирности, Сахар, Соль, Лимонная кислота, Зелень, Вода, Сметана 15% жирности, Картофель</i>	ККал-127, Белки-3, Жиры-4, У/в-19
150	Каша гречневая рассыпчатая, 150гр <i>Крупа гречневая, Соль, Вода, Масло сливочное 82,5% жирности</i>	ККал-247, Белки-7, Жиры-8, У/в-35
80	Гуляш из мяса отварного, 80гр <i>Свинина, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль</i>	ККал-256, Белки-13, Жиры-21, У/в-3
200	Компот из фруктов, 200гр <i>Яблоки, Груши, Сахар, Лимонная кислота, Вода</i>	ККал-108, У/в-28
50	Хлеб пшеничный, 50гр	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
40	Хлеб ржаной, 40гр	ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33
Итого за обед		ККал-1 039, Белки-32, Жиры-39, У/в-165

Итого за ККал-1 039, Белки-32, Жиры-39, У/в-165

СОГЛАСОВАНО
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)
обед		
60	Салат из квашеной капусты, 60гр <i>Капуста квашеная, Сахар, Масло растительное</i>	ККал-55, Белки-1, Жиры-3, У/в-6
200	Суп гороховый с гренками, 200гр <i>Горох, Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Хлеб пшеничный, Вода</i>	ККал-165, Белки-6, Жиры-3, У/в-31
150	Картофельное пюре, 150гр <i>Картофель, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль</i>	ККал-152, Белки-3, Жиры-5, У/в-23
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
50	Хлеб пшеничный, 50гр	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
40	Хлеб ржаной, 40гр	ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33
Итого за обед		ККал-897, Белки-25, Жиры-28, У/в-164
Итого за		ККал-897, Белки-25, Жиры-28, У/в-164





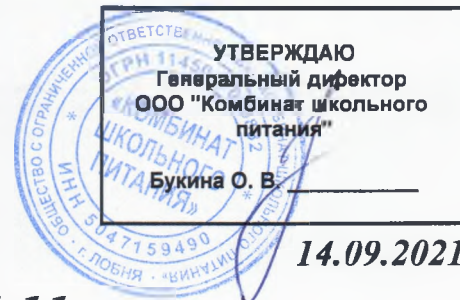
"Комбинат школьного питания"

Меню МБОУ СОШ №7 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
обед		
60	Салат из свежей капусты 60гр. <i>Капуста свежая, Сахар, Масло растительное, Лимон, Соль</i>	ККал-53, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
200	Рассольник (Шк) <i>Картофель, Крупа перловая, Лук репчатый, Морковь, Огурцы соленые, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Вода</i>	ККал-81, Белки-2, Жиры-2, У/в-13
230	Плов с курицей, 230гр <i>Куры, Крупа рисовая, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Приправа для плова, Вода</i>	ККал-411, Белки-15, Жиры-22, У/в-38
200	Компот из фруктов, 200гр <i>Яблоки, Груши, Сахар, Лимонная кислота, Вода</i>	ККал-108, У/в-28
50	Хлеб пшеничный, 50гр	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
40	Хлеб ржаной, 40гр	ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33
Итого за обед		ККал-900, Белки-25, Жиры-30, У/в-160
Итого за		ККал-900, Белки-25, Жиры-30, У/в-160



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

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

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №7
Черкасова Марина Николаевна



"Комбинат школьного питания"

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО "Комбинат школьного
питания"

Бужина О. В.

16.09.2021

Меню МБОУ СОШ №7 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
обед		
60	Салат из квашеной капусты, 60 гр <i>Капуста квашеная, Сахар, Масло растительное</i>	ККал-92, Белки-2, Жиры-5, У/в-10
208	Борщ с капустой и картофелем. <i>Свекла, Капуста, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Лимонная кислота, Вода, Масло растительное</i>	ККал-80, Белки-2, Жиры-3, У/в-10
200	Жаркое по-домашнему с мясом (200гр) <i>Свинина, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Соль</i>	ККал-321, Белки-13, Жиры-18, У/в-25
200	Компот из фруктов, 200гр <i>Яблоки, Груши, Сахар, Лимонная кислота, Вода</i>	ККал-108, У/в-28
50	Хлеб пшеничный, 50гр	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
40	Хлеб ржаной, 40гр	ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33
Итого за обед		ККал-847, Белки-23, Жиры-29, У/в-147
Итого за		ККал-847, Белки-23, Жиры-29, У/в-147



"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)
обед		
60	Салат из свеклы с чесноком, 60гр <i>Свекла, Сыр 50% жирности, Масло растительное, Соль, Чеснок</i>	ККал-83, Белки-2, Жиры-6, У/в-4
200	Суп гороховый с гренками, 200гр <i>Горох, Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Хлеб пшеничный, Вода</i>	ККал-165, Белки-6, Жиры-3, У/в-31
150	Макароны отварные, 150гр <i>Макароны, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Вода</i>	ККал-153, Белки-4, Жиры-2, У/в-29
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
50	Хлеб пшеничный, 50гр	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
40	Хлеб ржаной 40г	ККал-72, Белки-3, У/в-14
Итого за обед		ККал-888, Белки-26, Жиры-28, У/в-149
Итого за		ККал-888, Белки-26, Жиры-28, У/в-149



"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)
обед		
60	Салат из моркови, 60гр <i>Морковь, Сахар, Масло растительное, Соль</i>	ККал-91, Белки-1, Жиры-5, У/в-10
200	Суп рисовый 200гр <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	Макароны отварные, 150гр <i>Макароны, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Вода</i>	ККал-153, Белки-4, Жиры-2, У/в-29
80	Печень по-строгановски, 80гр <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
50	Хлеб пшеничный, 50гр	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
40	Хлеб ржаной, 40гр	ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33
Итого за обед		ККал-998, Белки-41, Жиры-22, У/в-185
Итого за		ККал-998, Белки-41, Жиры-22, У/в-185



СОГЛАСОВАНО
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)
	обед	
200	Суп вермишелевый на курином бульоне, 200гр <i>Вермишель, Лук репчатый, Морковь, Соль, Куры, Вода</i>	ККал-165, Белки-8, Жиры-5, У/в-23
150	Картофельное пюре, 150гр <i>Картофель, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль</i>	ККал-152, Белки-3, Жиры-5, У/в-23
80	Биточки рыбные запеченные, 80гр <i>Минтай филе, Хлеб пшеничный, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Яйцо 1 категории</i>	ККал-222, Белки-13, Жиры-15, У/в-11
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
50	Хлеб пшеничный, 50гр	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
40	Хлеб ржаной, 40гр	ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33
Итого за обед		ККал-927, Белки-31, Жиры-28, У/в-166
Итого за		ККал-927, Белки-31, Жиры-28, У/в-166

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №7
Черкасова Марина Николаевна



"Комбинат школьного питания"

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО "Комбинат школьного
питания"

Букина О. В.

22.09.2021

Меню МБОУ СОШ №7 7-11 лет

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

СОГЛАСОВАНО
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)
обед		
60	Салат из свежей капусты 60гр. <i>Капуста свежая, Сахар, Масло растительное, Лимон, Соль</i>	ККал-53, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
208	Свекольник со сметаной, 200/8гр <i>Свекла, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное 82,5% жирности, Сахар, Соль, Лимонная кислота, Зелень, Вода, Сметана 15% жирности, Картофель</i>	ККал-127, Белки-3, Жиры-4, У/в-19
150	Каша гречневая рассыпчатая, 150гр <i>Крупа гречневая, Соль, Вода, Масло сливочное 82,5% жирности</i>	ККал-247, Белки-7, Жиры-8, У/в-35
80	Гуляш из мяса отварного, 80гр <i>Свинина, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль</i>	ККал-256, Белки-13, Жиры-21, У/в-3
200	Компот из фруктов, 200гр <i>Яблоки, Груши, Сахар, Лимонная кислота, Вода</i>	ККал-108, У/в-28
50	Хлеб пшеничный, 50гр	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
40	Хлеб ржаной, 40гр	ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33
Итого за обед		ККал-1 039, Белки-32, Жиры-39, У/в-165
Итого за		ККал-1 039, Белки-32, Жиры-39, У/в-165

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №7
Черкасова Мария Николаевна



"Комбинат школьного питания"

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО "Комбинат школьного
питания"

Букина О. В.

24.09.2021

Меню МБОУ СОШ №7 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
обед		
60	Салат из квашеной капусты, 60гр <i>Капуста квашеная, Сахар, Масло растительное</i>	ККал-55, Белки-1, Жиры-3, У/в-6
200	Суп гороховый с гренками, 200гр <i>Горох, Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Хлеб пшеничный, Вода</i>	ККал-165, Белки-6, Жиры-3, У/в-31
150	Картофельное пюре, 150гр <i>Картофель, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль</i>	ККал-152, Белки-3, Жиры-5, У/в-23
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
50	Хлеб пшеничный, 50гр	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
40	Хлеб ржаной, 40гр	ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33
Итого за обед		ККал-897, Белки-25, Жиры-28, У/в-164
Итого за		ККал-897, Белки-25, Жиры-28, У/в-164

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №7
Черкасова Марина Николаевна



"Комбинат школьного питания"

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО "Комбинат школьного
питания"

Букина О. В.

27.09.2021

Меню МБОУ СОШ №7 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
обед		
60	Салат из свежей капусты 60гр. <i>Капуста свежая, Сахар, Масло растительное, Лимон, Соль</i>	ККал-53, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
200	Рассольник (Шк) <i>Картофель, Крупа перловая, Лук репчатый, Морковь, Огурцы соленые, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Вода</i>	ККал-81, Белки-2, Жиры-2, У/в-13
230	Плов с курицей, 230гр <i>Куры, Крупа рисовая, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Приправа для плова, Вода</i>	ККал-411, Белки-15, Жиры-22, У/в-38
200	Компот из фруктов, 200гр <i>Яблоки, Груши, Сахар, Лимонная кислота, Вода</i>	ККал-108, У/в-28
50	Хлеб пшеничный, 50гр	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
40	Хлеб ржаной, 40гр	ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33
Итого за обед		ККал-900, Белки-25, Жиры-30, У/в-160
Итого за		ККал-900, Белки-25, Жиры-30, У/в-160

СОГЛАСОВАНО
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)
обед		
60	Салат "Здоровье" (60гр) <i>Свекла, Морковь, Зеленый горошек, Масло растительное, Соль</i>	ККал-49, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
200	Суп вермишелевый на курином бульоне, 200гр <i>Вермишель, Лук репчатый, Морковь, Соль, Куры, Вода</i>	ККал-165, Белки-8, Жиры-5, У/в-23
150	Картофельное пюре, 150гр <i>Картофель, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль</i>	ККал-152, Белки-3, Жиры-5, У/в-23
80	Котлета куриная, 80гр <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	Компот из фруктов, 200гр <i>Яблоки, Груши, Сахар, Лимонная кислота, Вода</i>	ККал-108, У/в-28
50	Хлеб пшеничный, 50гр	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
40	Хлеб ржаной, 40гр	ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33
Итого за обед		ККал-952, Белки-31, Жиры-29, У/в-170
Итого за		ККал-952, Белки-31, Жиры-29, У/в-170

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №7
Черкасова Марина Николаевна



"Комбинат школьного питания"

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО "Комбинат школьного
питания"

Букина О. В.

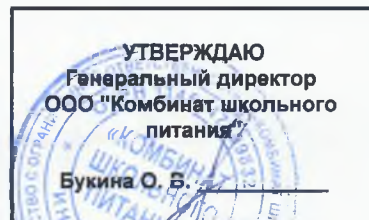
29.09.2021

Меню МБОУ СОШ №7 7-11 лет

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

СОГЛАСОВАНО
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)
обед		
60	Салат из квашеной капусты, 60 гр <i>Капуста квашеная, Сахар, Масло растительное</i>	ККал-92, Белки-2, Жиры-5, У/в-10
208	Борщ с капустой и картофелем. <i>Свекла, Капуста, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Лимонная кислота, Вода, Масло растительное</i>	ККал-80, Белки-2, Жиры-3, У/в-10
200	Жаркое по-домашнему с мясом (200гр) <i>Свинина, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное</i>	ККал-321, Белки-13, Жиры-18, У/в-25
200	Компот из фруктов, 200гр <i>Яблоки, Груши, Сахар, Лимонная кислота, Вода</i>	ККал-108, У/в-28
50	Хлеб пшеничный, 50гр	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
40	Хлеб ржаной, 40гр	ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33

Итого за обед ККал-847, Белки-23, Жиры-29, У/в-147

Итого за ККал-847, Белки-23, Жиры-29, У/в-147

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №7
Черкасова Марина Николаевна

