

"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		
150	Пудинг из творога запеченный <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

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)
Завтрак I		
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 I категории, Дрожжи, Изюм, Соль, Масло растительное</i>	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
Итого за Завтрак I		ККал-636, Белки-18, Жиры-16, У/в-129
Итого за		ККал-636, Белки-18, Жиры-16, У/в-129

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №7
Черкасова Мария 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		
200	Омлет с сыром запеченый <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

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)
Завтрак 1		
200	Каша пшенная(Ш) <i>Пшено, Молоко 3,2% жирности, Вода, Масло сливочное 82,1% жирности, Сахар, Соль</i>	ККал-181, Белки-5, Жиры-5, У/в-28
50	Ватрушка с творогом или выпечка п/п <i>Мука пшеничная, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Яйцо 1 категории, Дрожжи, Изюм, Соль, Масло растительное</i>	ККал-157, Белки-3, Жиры-2, У/в-30
10	Сыр (порциями)	ККал-36, Белки-2, Жиры-3
200	Кофейный напиток из цикория с молоком <i>Напиток из цикория, Вода, Молоко 3,2% жирности, Сахар</i>	ККал-100, Белки-3, Жиры-4, У/в-12
40	Хлеб пшеничный, 40гр	ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33
Итого за Завтрак 1		ККал-583, Белки-17, Жиры-16, У/в-103

Итого за ККал-583, Белки-17, Жиры-16, У/в-103

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)
Завтрак		
200	Каша овсяная(Ш) <i>Крупа овсяная "геркулес", Молоко 3,2% жирности, Сахар, Масло сливочное 82,5% жирности, Вода, Соль</i>	ККал-179, Белки-3, Жиры-10, У/в-19
50	Творог для детского питания (50гр)	ККал-53, Белки-4, Жиры-2, У/в-5
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
60	Хлеб пшеничный 60г	ККал-82, Белки-2, Жиры-1, У/в-25
Итого за Завтрак 1		ККал-416, Белки-13, Жиры-16, У/в-63
Итого за		ККал-416, Белки-13, Жиры-16, У/в-63

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)
Завтрак		
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
200	Кофейный напиток из цикория с молоком <i>Напиток из цикория, Вода, Молоко 3,2% жирности, Сахар</i>	ККал-100, Белки-3, Жиры-4, У/в-12
30	Сыр порциями	ККал-108, Белки-7, Жиры-9
10	Масло сливочное 10гр	ККал-75, Жиры-8
60	Хлеб пшеничный 60г	ККал-82, Белки-2, Жиры-1, У/в-25
Итого за Завтрак 1		ККал-616, Белки-17, Жиры-29, У/в-77
Итого за		ККал-616, Белки-17, Жиры-29, У/в-77

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №7
Черкасова Мария 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 I		
200	Омлет(Ш) <i>Яйцо 1 категории, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное</i>	ККал-301, Белки-18, Жиры-19, У/в-4 82,5% жирности, Соль
50	Булочка с изюмом или выпечка п/п <i>Мука пшеничная, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Масло сливочное</i>	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42 82,5% жирности, Яйцо 1 категории, Дрожжи, Изюм, Соль, Масло растительное
60	Хлеб пшеничный 60г	ККал-82, Белки-2, Жиры-1, У/в-25
200	Чай с сахаром, 200гр <i>Чай, Сахар, Вода</i>	ККал-45, У/в-12
Итого за Завтрак I		ККал-566, Белки-24, Жиры-22, У/в-82
Итого за		ККал-566, Белки-24, Жиры-22, У/в-82

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)
Завтрак		
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
10	Сыр (порциями)	ККал-36, Белки-2, Жиры-3
100	Фрукт 100 гр	ККал-33, Белки-1, У/в-8
200	Какао-напиток на молоке. <i>Какао-порошок, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Вода</i>	ККал-97, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
60	Хлеб пшеничный 60г	ККал-82, Белки-2, Жиры-1, У/в-25
Итого за Завтрак		1 ККал-456, Белки-14, Жиры-16, У/в-72
Итого за		ККал-456, Белки-14, Жиры-16, У/в-72

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)
Завтрак 1		
200	Макароны с сыром (Ш) <i>Макаронные изделия, Масло сливочное 72,5% жирности, Соль, Вода, Сыр 50% жирности</i>	ККал-378, Белки-15, Жиры-13, У/в-49
100	Фрукты 100гр	ККал-33, Белки-1, У/в-8
20	Хлеб пшеничный, 20гр	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
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
Итого за Завтрак 1		ККал-649, Белки-23, Жиры-19, У/в-112
Итого за		ККал-649, Белки-23, Жиры-19, У/в-112

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №7
Черкасова Марина Николаевна



"Комбинат школьного питания"



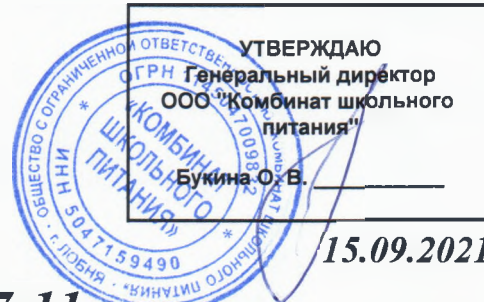
Меню МБОУ СОШ №7 7-11 лет

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

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)
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

СОГЛАСОВАНО
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		
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

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)
Завтрак 1		
200	Омлет с сыром запеченый <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

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)
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
50	Ватрушка с творогом или выпечка п/п <i>Мука пшеничная, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Яйца 1 категории, Дрожжи, Изюм, Соль, Масло растительное</i>	ККал-157, Белки-3, Жиры-2, У/в-30
10	Сыр (порциями)	ККал-36, Белки-2, Жиры-3
200	Кофейный напиток из цикория с молоком <i>Напиток из цикория, Вода, Молоко 3,2% жирности, Сахар</i>	ККал-100, Белки-3, Жиры-4, У/в-12
40	Хлеб пшеничный, 40гр	ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33
Итого за Завтрак 1		ККал-583, Белки-17, Жиры-16, У/в-103

Итого за ККал-583, Белки-17, Жиры-16, У/в-103

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)
Завтрак 1		
200	Каша овсяная(Ш) <i>Крупа овсяная "геркулес", Молоко 3,2% жирности, Сахар, Масло сливочное 82,5% жирности, Вода, Соль</i>	ККал-179, Белки-3, Жиры-10, У/в-19
50	Творог для детского питания (50гр)	ККал-53, Белки-4, Жиры-2, У/в-5
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
60	Хлеб пшеничный 60г	ККал-82, Белки-2, Жиры-1, У/в-25
Итого за Завтрак 1		ККал-416, Белки-13, Жиры-16, У/в-63

Итого за ККал-416, Белки-13, Жиры-16, У/в-63

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)
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
200	Кофейный напиток из цикория с молоком <i>Напиток из цикория, Вода, Молоко 3,2% жирности, Сахар</i>	ККал-100, Белки-3, Жиры-4, У/в-12
30	Сыр порциями	ККал-108, Белки-7, Жиры-9
10	Масло сливочное 10гр	ККал-75, Жиры-8
60	Хлеб пшеничный 60г	ККал-82, Белки-2, Жиры-1, У/в-25
Итого за Завтрак 1		ККал-616, Белки-17, Жиры-29, У/в-77
Итого за		ККал-616, Белки-17, Жиры-29, У/в-77

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)
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
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
60	Хлеб пшеничный 60г	ККал-82, Белки-2, Жиры-1, У/в-25
200	Чай с сахаром, 200гр <i>Чай, Сахар, Вода</i>	ККал-45, У/в-12
Итого за Завтрак 1		ККал-566, Белки-24, Жиры-22, У/в-82
Итого за		ККал-566, Белки-24, Жиры-22, У/в-82

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №7
Черкасова Марина Николаевна



"Комбинат школьного питания"

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО "Комбинат школьного
питания"
Буккина 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)
Завтрак 1		
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
10	Сыр (порциями)	ККал-36, Белки-2, Жиры-3
100	Фрукт 100 гр	ККал-33, Белки-1, У/в-8
200	Какао-напиток на молоке. <i>Какао-порошок, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Вода</i>	ККал-97, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
60	Хлеб пшеничный 60г	ККал-82, Белки-2, Жиры-1, У/в-25
Итого за Завтрак 1		ККал-456, Белки-14, Жиры-16, У/в-72
Итого за		ККал-456, Белки-14, Жиры-16, У/в-72

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)
Завтрак 1		
200	Макароны с сыром (Ш) <i>Макаронные изделия, Масло сливочное 72,5% жирности, Соль, Вода, Сыр 50% жирности</i>	ККал-378, Белки-15, Жиры-13, У/в-49
100	Фрукты 100гр	ККал-33, Белки-1, У/в-8
20	Хлеб пшеничный, 20гр	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
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
Итого за Завтрак 1		ККал-649, Белки-23, Жиры-19, У/в-112

Итого за ККал-649, Белки-23, Жиры-19, У/в-112

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №7
Черкасова Марина Николаевна



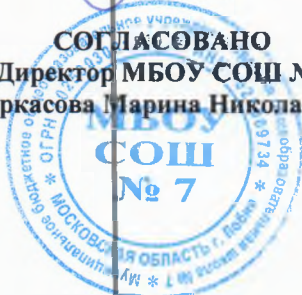
"Комбинат школьного питания"



Меню МБОУ СОШ №7 7-11 лет

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

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №7
Черкасова Марина Николаевна



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

29.09.2021

7-11 лет

Меню МБОУ СОШ №7 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
150	<i>Пудинг из творога запеченый</i> <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	<i>Соус вишневый</i> <i>Сахар, Вишня, Вода</i>	ККал-130, У/в-32
10	<i>Масло сливочное 10гр</i>	ККал-75, Жиры-8
20	<i>Хлеб пшеничный, 20гр</i>	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	<i>Чай с сахаром, 200гр</i> <i>Чай, Сахар, Вода</i>	ККал-45, У/в-12
100	<i>Фрукт 100 гр</i>	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

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)
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 I 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

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №7
Черкасова Марина Николаевна

