Букина О. В.

01.09.2021

"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)
	<u>обед</u>	
60	Салат из соленых огурцов, 60гр Огурцы соленые, Лук репчатый, Масло растительное	ККал-55, Белки-1, Жиры-5, У/в-2
200	Суп из овощей 200мл	ККал-78, Белки-2, Жиры-3, У/в-10
	Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Чеснок, Масло рас	стительное, Капуста, Вода, Зеленый горошек
230	Гречка по-купечески 230гр	ККал-454, Белки-24, Жиры-32, У/в-23
	Куры, Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Куупа г	речневая, Соль, Вода
200	Компот из сухофруктов, 200 Сахар. Сухофрукты, Вода	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	ЖКал-951, Белки-34, Жиры-43, У/в-139

СОГЛАСОВАНО Диерктор МБОУ СОЩ №7 Черкасова Марина Николаевна

Nº 7

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

"Комбинат школьного питания"

02.09.2021

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 капуст	сты, ККал-92, Белки-2, Жиры-5, У/в-10	
UU	60 гр	RRadi-72, Belikii-2, Aripbi-3, 378-10	
	Капуста квашеная, Сахар, Масло растительное		
208	Борщ с капустой и	ККал-80, Белки-2, Жиры-3, У/в-10	
200	картофелем.	KKai-60, Belki-2, Kripsi-3, 3/8-10	
	Свекла, Капуста, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Лимонная кислота, Вода, Масло растительное	гоматная паста, Сахар, Соль, Сметана 15% жирности,	
200	Жаркое по- домашнему с	VVov 221 Forms 12 Winns 19 V/o 25	
200	мясом (200гр)	ККал-321, Белки-13, Жиры-18, У/в-25	
	Свинина, Картофель, Лук репчатый, Масло растительн	ое, Томатная паста, Соль	
200	Компот из фруктов, 200гр	ККал-108, У/в-28	
	Яблоки, Груши, Сахар, Лимонная кислота, Вода		
<i>50</i>	Хлеб пшеничный, 50гр	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42	
40	Хлеб рэканой, 40гр	ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33	
	Итого за	обед ККал-847, Белки-23, Жиры-29, У/в-147	
	Итог) 3а ККал-847, Белки-23, Жиры-29, У/в-147	

СОГЛАСОВАНО Диерктор МБОУ СОШ №7 Черкасова Марина Николаевна

No

Букина О. В.

03.09.2021

Меню МБОУ СОШ №7 7-11 лет

"Комбинат школьного питания"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<u>обед</u>	
60	Салат из свеклы с чесноком, 60гр Свекла, Сыр 50% жирности, Масло растительное, Соль, Ческ	ККал-83, Белки-2, Жиры-6, У/в-4
200	Суп гороховый с гренками, 200гр	ККал-165, Белки-6, Жиры-3, У/в-31
	Горох, Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло раст ителя	ьное, Соль, Хлеб пшеничный, Вода
150	Макароны отварные, 150гр Макароны, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Вода	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 Сахар, Сухофрукты, Вода	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	
	Итого за	ККал-888 , Белки-26, Жиры-28, У/в-149

СОГ НАСОВАНО

Диерктор МБОУ СОШ №7 Черкасова Марила Николаевна



Букина О. В.

06.09.2021

"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)
	<u>обед</u>	
60	Салат из моркови, 60гр Морковь, Сахар, Масло растительное, Соль	ККал-91, Белки-1, Жиры-5, У/в-10
200	Суп рисовый 200гр	ККал-172, Белки-7, Жиры-4, У/в-26
	Морковь, Лук репчатый, Крупа рисовая, Масло сливочное в Вода	82,5% жирности, Томатная паста, Зелень сухая, Соль,
<i>150</i>	Макароны отварные, 150гр	ККал-153, Белки-4, Жиры-2, У/в-29
	Макароны, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Вода	
80	Печень по-строгановски, 80г	р 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	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
		ед ККал-998, Белки-41, Жиры-22, У/в-185
Итого за , ККал-998, Белки-41, Жиры-22, У/в-185		

СОГ ІАСОВАНО Диерктор МБОУ СОШ №7 Черкасова Марина Николаевна

Букина О. В.

"Комбинат школьного питания"

07.09.2021

Меню МБОУ СОШ №7 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<u>обед</u>	
200	Суп вермишелевый на	ККал-165, Белки-8, Жиры-5, У/в-23
	КУРИНОМ БУЛЬОНЕ, 200гР Вермишель, Лук репчатый, Морковь, Соль, Куры, Вода	
<i>150</i>	Картофельное пюре, 150гр	ККал-152, Белки-3, Жиры-5, У/в-23
	Картофель, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное δ2,5	% жирности, Соль
80	Биточки рыбные запеченые, 80гр	ККал-222, Белки-13, Жиры-15, У/в-11
	Минтай филе, Хлеб пшеничный, Молоко 3,2% жирности М	(асло сливочное 82,5% жирности, Соль, Яйцо 1 категории
160	Фрукт 160 гр	ККал-33, Белки-1, У/в-8
200	Компот из фруктов, 200гр Яблоки, Груши, Сахар, Лимонная кислота, Вода	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 об	ед ККал-927, Белки-31, Жиры-28, У/в-166
	Итого з	а ККал-927, Белки-31, Жиры-28, У/в-166

СОГЛАСОВАНО
Диерктор МБОУ СОШ №7
Черкасова Марина Николаевна



No

Букина О. В.

"Комбинат школьного питания"

08.09.2021

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 Свекла, Сыр 50% жирности, Масло растительное, Сол., Чест	ККал-83, Белки-2, Жиры-6, У/в-4
200	Щи из свежей капусты (Ш200)	ККал-81, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
	Капуста, Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло сливочн	ное 82,5% жирности, Зелень, Соль, Вода
150	Рис отварной рассыпчатый, 150гр	ККал-188, Белки-3, Жиры-5, У/в-31
	Крупа рисовая, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль Вода	
75	Грудка куриная в сметанном соусе(мл)	ККал-189, Белки-11, Жиры-13, У/в-7
	Грудка куриная Ікатегории, Масло сливочное 82,5% жизност пиеничная	и, Лук репчатый, Соль, Сметана 15% жирности, Мука
200	Компот из сухофруктов, 200 Сахар, Сухофрукты, Вода	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
		ККал-906, Белки-26, Жиры-29, У/в-160

СОГЛАСОВАНО Диерктор МБОУ СОШ №7 Черкасова Марина Николаевна

Букина О.В.

09.09.2021

"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)
	<u>обед</u>	
60	Салат из свежей капусты 60гр.	ККал-53, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
	Капуста свежая, Сахар, Масло растительное, Лимон, Соль	
208	Свекольник со сметаной, 200/8гр	ККал-127, Белки-3, Жиры-4, У/в-19
	Свекла, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сл кислота, Зелень, Вода, Сметана 15% жирности, Картофел	
150	Каша гречневая рассыпчатая, 150гр Крупа гречневая, Соль, Вода, Масло сливочное 82,5% жирно	ККал-247, Белки-7, Жиры-8, У/в-35
80	Гуляш из мяса отварного, 80гр	ККал-256, Белки-13, Жиры-21, У/в-3
200	Свинина, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Со. Компот из фруктов, 200гр Яблоки, Груши, Сахар, Лимонная кислота, Вода	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
		ед ККал-1 039, Белки-32, Жиры-39, У/в-165
	Итого 3	к Кан 1 039, Белки-32, Жиры-39, У/в-165

СОГ ЛАСОВАНО Диерктор МБОУ СОШ №7 Черкасова Марина Николаевна

No 7

Букина О. В.

10.09.2021

"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)
	<u>обед</u>	
60	Салат из квашеной капусты, 60гр	ККал-55, Белки-1, Жиры-3, У/в-6
	Капуста квашеная, Сахар, Масло растительное	
200	Суп гороховый с гренками, 200гр	ККал-165, Белки-6, Жиры-3, У/в-31
	Горох, Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло распите	льное, Соль, Хлеб пшеничный, Вода
150	Картофельное пюре, 150гр Картофель, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 42,5%	ККал-152, Белки-3, Жиры-5, У/в-23 6 жирности, Соль
60	Сосиска отварная, 60гр	ККал-160, Белки-7, Жиры-14, У/в-1
200	Компот из сухофруктов Сахар, Сухофрукты, Вода	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 обе	д ККал-897, Белки-25, Жиры-28, У/в-164
	Итого за	ККал-897, Белки-25, Жиры-28, У/в-164

СОГ ІАСОВАНО Диерктор МБОУ СОШ №7 Черкасова Марина Николаевна

No 7

thunin a

Букина О. В.

"Комбинат школьного питания"

13.09.2021

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 свежей капусты 60гр. Капуста свежая, Сахар, Масло растительное, Лимон, Соль	ККал-53, Белки-1, Жиры-3, У/в-5	
200	Рассольник (Шк)	ККал-81, Белки-2, Жиры-2, У/в-13	
	Картофель, Крупа перловая, Лук репчатый, Морковь, Фгурць Вода	ı соленые, Масло сл <mark>ив</mark> очное 82,5% жирности, Соль,	
230	Плов с курицей, 230гр	ККал-411, Белки-15, Жиры-22, У/в-38	
	Куры, Крупа рисовая, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло р	астительное, Приправа для плова, Вода	
200	Компот из фруктов, 200гр Яблоки, Груши, Сахар, Лимонная кислота, Вода	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	_I ККал-900, Белки-25, Жиры-30, У/в-160	
	Итого за	КҚал-900, Белки-25, Жиры-30, У/в-160	

СОГ ЛАСОВАНО Диерктор МБОУ СОШ №7 Черкасова Марина Николаевна



COLL

"Комбинат школьного питания"

14.09.2021

Меню МБОУ СОШ №7 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<u>06e0</u>	
60	Салат "Здоровье" (60гр)	ККал-49, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
200	Свекла, Морковь, Зеленый горошек, Масло растительное, Сол Суп вермишелевый на курином бульоне, 200гр Вермишель, Лук репчатый, Морковь, Соль, Куры, Вода	ККал-165, Белки-8, Жиры-5, У/в-23
150	Картофельное пюре, 150гр Картофель, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5%	ККал-152, Белки-3, Жиры-5, У/в-23 жирности, Соль
80	Котлета куриная, 80гр Грудка куриная Ікатегории, Лук репчатый, Яйцо Ікатегории, пшеничный, Молоко 3,2% жирности, Соль	ККал-231, Белки-12, Жиры-13, У/в-18 Мука пшеничная, Масло растительное, Хлеб
200	Компот из фруктов, 200гр Яблоки, Груши, Сахар, Лимонная кислота, Вода	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
		ККал-952, Белки-31, Жиры-29, У/в-170
	Итого за	ККал-952, Белки-31, Жиры-29, У/в-170

СОГЛАСОВАНО
Диерктат МБОУ СОШ №7
Черкасова Ларина Николаевна

Букина О. В

15.09.2021

"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)
60	обед Салат из соленых огурцов, 60гр	ККал-55, Белки-1, Жиры-5, У/в-2
	Огурцы соленые, Лук репчатый, Масло растительное	
<i>200</i>	Суп из овощей 200мл	ККал-78, Белки-2, Жиры-3, У/в-10
	Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Чеснок, Масло рас	стительное, Капуста, Вода, Зеленый горошек
230	Гречка по-купечески 230гр	ККал-454, Белки-24, Жиры-32, У/в-23
	Куры, Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Ррупа г	речневая, Соль, Вода
200	Компот из сухофруктов, 200 Сахар, Сухофрукты, Вода	ККал-118, Белки-1, V/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

СОГ ЛАСОВАНО Диерктор МБОУ СОШ №7 Черкасова Гарина Николаевна

19 OSNACTI

МБО СОП № 7

Букина О. В.

16.09.2021

"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 капуст	bl , ККал-92, Белки-2, Жиры-5, У/в-10
	60 гр Капуста квашеная, Сахар, Масло растительное	
208	Борщ с капустой и	ККал-80, Белки-2, Жиры-3, У/в-10
200	картофелем.	
	Свекла, Капуста, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Т Лимонная кислота, Вода, Масло растительное	оматная паста, Сахар, Соль, Сметана 15% жирности,
200	Жаркое по- домашнему с	ККал-321, Белки-13, Жиры-18, У/в-25
200	мясом (200гр)	Record 321, Donate 15, Maps 16, 17, 25
	Свинина, Картофель, Лук репчатый, Масло растительно	ое, Томатная паста, Соль
200	Компот из фруктов, 200гр	ККал-108, У/в-28
	Яблоки, Груши, Сахар, Лимонная кислота, Вода	
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
		бе д ККал-847, Белки-23, Жиры-29, У/в-147
	Итого	3a ККал- 84 7, Белки- 23 , Жиры- 29 , У/в-147

СОГЛАСОВАНО
Диерктор МБОУ СОШ №7
Черкасова Иарина Николаевна

No

KAR OFFIN

Букина О. В.

17.09.2021

"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)
	<u>o6ed</u>	
60	Салат из свеклы с чесноком, 60гр	ККал-83, Белки-2, Жиры-6, У/в-4
	Свекла, Сыр 50% жирности, Масло растительное, Со. ь, Чесн	юк
200	Суп гороховый с гренками, 200гр	ККал-165, Белки-6, Жиры-3, У/в-31
	Горох, Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло рас пителя	ьное, Соль, Хлеб пшеничный, Вода
150	Макароны отварные, 150гр Макароны, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Вуда	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 Сахар, Сухофрукты, Вода	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
		ККал-888, Белки-26, Жиры-28, У/в-149
	Итого за	ККал-888, Белки-26, Жиры-28, У/в-149

СОГЛАСОВАНО
Дисратор МБОУ СОШ №7
Неркасова Марина Николаевна

7 Букина О. В.

20.09.2021

"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	ККал-91, Белки-1, Жиры-5, У/в-10
	Морковь, Сахар, Масло растительное, Соль	
200	Суп рисовый 200гр	ККал-172, Белки-7, Жиры-4, У/в-26
	Морковь, Лук репчатый, Крупа рисовая, Масло сливочное в Вода	82,5% жирности, Томатная паста, Зелень сухая, Соль,
<i>150</i>	Макароны отварные, 150гр	ККал-153, Белки-4, Жиры-2, У/в-29
	Макароны, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Вода	
80	Печень по-строгановски, 80г	р ККал-226, Белки-20, Жиры-9, У/в-20
	Печень говяжья, Масло сливочное 82,5% жирности, Лу режирности, Мука пшеничная, *Бульон мясной	- епчатый, Соль, Томатная паста, Сметана 15%
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 рэканой, 40гр	ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33
	Итого за об	ед ККал-998, Белки-41, Жиры-22, У/в-185
Итого за ККал-998, Белки-41, Жиры-22, У/в-185		

СОГЛАСОВАНО Диерктор МБОУ СОШ №7 Черкасова Марина Николаевна

Nº 7

Букина О. В.

21.09.2021

"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)
200	обел Суп вермишелевый на курином бульоне, 200гр Вермишель, Лук репчатый, Морковь, Соль, Куры, Вода	ККал-165, Белки-8, Жиры-5, У/в-23
<i>150</i>	Картофельное пюре, 150гр	ККал-152, Белки-3, Жиры-5, У/в-23
	Картофель, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 32	2,5% жирности, Соль
80	Биточки рыбные запеченые 80гр	ККал-222, Белки-13, жиры-13, У/в-11
160	минтаи филе, хлео пшеничный, молоко 3,2% жирности, Фрукт 160 гр	Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Яйцо Ікатегории ККал-33, Белки-1, У/в-8
200	Компот из фруктов, 200гр Яблоки, Груши, Сахар, Лимонная кислота, Вода	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
		бе д ККал-927, Белки-31, Жиры-28, У/в-166
	Итого	3а ККал-927, Белки-31, Жиры-28, У/в-166

СОГЛАСОВАНО Диерктор МБОУ СОШ №7 Черкасова Марина Николаевна

AS OBRACTO

Букина О. В.

22.09.2021

"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)
	<u>06el</u>)	
60	Салат из свеклы с чесноком, 60гр Свекла, Сыр 50% жирности, Масло растительное, Сспь, Чес.	ККал-83, Белки-2, Жиры-6, У/в-4
200	Щи из свежей капусты (Ш200)	ККал-81, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
150	Капуста, Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло гливочн Рис отварной рассыпчатый, 150гр	кКал-188, Белки-3, Жиры-5, У/в-31
	Крупа рисовая, Масло сливочное 82,5% жирности, Со. ь, Водо	
75	Грудка куриная в сметанном соусе(мл)	ККал-189, Белки-11, Жиры-13, У/в-7
	Грудка куриная 1категории, Масло сливочное 82,5% жирност пшеничная	и, Лук репчатый, Соль, Сметана 15% жирности, Мука
200	Компот из сухофруктов, 200 Сахар, Сухофрукты, Вода	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
		ККал-906, Белки-26, Жиры-29, У/в-160
	Итого за	К Кал-906, Белки-26, Жиры-29, У/в-160

СОГЛАСОВАНО Диерктор МБОУ СОШ №7 Черкасова Марина Николаевна

AR OSAL

/ Букина O. В.

"Комбинат школьного питания"

23.09.2021

Меню МБОУ СОШ №7 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<u>обед</u>	
60	Салат из свежей капусты	ККал-53, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
	60гр.	
	Капуста свежая, Сахар, Масло растительное, Лимон, Соль	
208	Свекольник со сметаной,	ККал-127, Белки-3, Жиры-4, У/в-19
	200/8гр	
	Свекла, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Маслост кислота, Зелень, Вода, Сметана 15% жирности, Карто релк	
150	Каша гречневая	VII. 045 P. 5 W. 0 W. 05
150	рассыпчатая, 150гр	ККал-247, Белки-7, Жиры-8, У/в-35
	Крупа гречневая, Соль, Вода, Масло сливочное 82,5% жирног	сти
0.0	Гуляш из мяса отварного,	
80	80гр	ККал-256, Белки-13, Жиры-21, У/в-3
	Свинина, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сол	ıb
200	Компот из фруктов, 200гр	ККал-108, У/в-28
	Яблоки, Груши, Сахар, Лимонная кислота, Вода	
50	Хлеб пшеничный, 50гр	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
40	Хлеб рэканой, 40гр	ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33
Итого за обед ККал-1 039, Белки-32, Жиры-39, У/в-165		

СОГЛАСОВАНО
Диерктор МБОУ СОШ №7
Черкасова Маряна Николяевна

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

Букина О. В

"Комбинат школьного питания"

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)
	обес	
60	Салат из квашеной капусть	И, ККал-55, Белки-1, Жиры-3, У/в-6
UU	60гр	KKmi-55, bolkn-1, Knipbi-5, 5/b-0
	Капуста квашеная, Сахар, Масло растительное	
200	Суп гороховый с гренками,	ККал-165, Белки-6, Жиры-3, У/в-31
200	200гр	Мал-103, велки-о, миры-э, у/в-э1
	Горох, Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло расти	тельное, Соль, Хлеб пшеничный, Вода
<i>150</i>	Картофельное пюре, 150гр	ККал-152, Белки-3, Жиры-5, У/в-23
	Картофель, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,	5% жирности, Соль
<i>60</i>	Сосиска отварная, 60гр	ККал-160, Белки-7, Жиры-14, У/в-1
200	Компот из сухофруктов Сахар, Сухофрукты, Вода	ККал-118, Белки-1, У/в-29
<i>50</i>	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
		5ед ККал-897, Белки-25, Жиры-28, У/в-164
	Итого	3а ККал-897, Белки-25, Жиры-28, У/в-164

СОГЛАСОВАНО Диерктор МБОУ СОШ №7 Черкасова Марина Николаевна

ING ORUPCIO

Nº 7

Букина О. В.

27.09.2021

"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. Капуста свежая, Сахар, Масло растительное, Лимон, Со	ККал-53, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
200	Рассольник (Шк)	ККал-81, Белки-2, Жиры-2, У/в-13
	Картофель, Крупа перловая, Лук репчатый, Морковь, Эгу Вода	урцы соленые, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль,
230	Плов с курицей, 230гр	ККал-411, Белки-15, Жиры-22, У/в-38
	Куры, Крупа рисовая, Морковь, Лук репчатый, Соль, Мас	ло растительное, Приправа для плова, Вода
200	Компот из фруктов, 200гр Яблоки, Груши, Сахар, Лимонная кислота, Вода	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 о	бе д ККал-900, Белки-25, Жиры-30, У/в-160
	Итого	32 ККал-900, Белки-25, Жиры-30, У/в-160

СОГЛАСОВАНО Диерктор МБОУ СОШ №7 Черкасова Марина Николаевна

> ЮШ № 7

ON THE PLANT

оветсутверждаю
Генеральный директор
ООО "Комбинат школьного
ОМБ Литания?"

Букина О. В.

1151

28.09.2021

"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)		
	обе			
60	Салат "Здоровье" (60гр)	ККал-49, Белки-1, Жиры-3, У/в-4		
Свекла, Морковь, Зеленый горошек, Масло растительное, Соль				
200	Суп вермишелевый на	VV 22 166 Farm 9 Wymr 6 V/2 22		
200	курином бульоне, 200гр	ККал-165, Белки-8, Жиры-5, У/в-23		
	Вермишель, Лук репчатый, Морковь, Соль, Куры, Вода			
<i>150</i>	Картофельное пюре, 150гр	ККал-152, Белки-3, Жиры-5, У/в-23		
	Картофель, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль			
80	Котлета куриная, 80гр	ККал-231, Белки-12, Жиры-13, У/в-18		
	Грудка куриная 1категории, Лук репчатый, Яйцо 1кат го пшеничный, Молоко 3,2% жирности, Соль	ории, Мука пшеничная, Масло растительное, Хлеб		
<i>200</i>	Компот из фруктов, 200гр	ККал-108, У/в-28		
	Яблоки, Груши, Сахар, Лимонная кислота, Вода			
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		
		бед ККал-952, Белки-31, Жиры-29, У/в-170		
Итого за <i>К</i> Кал-952, Белки-31, Жиры-29, У/в-170				

СОГЛАСОВАНО
Диерктор МБОУ СОШ №7
Черкасова Марина Николяевна

BCKAR OBTIACTO

Букина О. В.

29.09.2021

"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)
обес		
60	Салат из соленых огурцов, 60гр Огурцы соленые, Лук репчатый, Масло растительное	ККал-55, Белки-1, Жиры-5, У/в-2
200	Суп из овощей 200мл	ККал-78, Белки-2, Жиры-3, У/в-10
	Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Чеснок, Ма ла	ло растительное, Капуста, Вода, Зеленый горошек
230	Гречка по-купечески 230гр	ККал-454, Белки-24, Жиры-32, У/в-23
Куры, Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Кэупа гречневая, Соль, Вода		рупа гречневая, Соль, Вода
200	Компот из сухофруктов, 20 Сахар, Сухофрукты, Вода	90 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 о	обед ККал-951, Белки-34, Жиры-43, У/в-139
	Итого	39 ККал-951, Белки-34, Жиры-43, У/в-139

СОГ ТАСОВАНО Диерктор МБОУ СОШ №7 Черкасова Марина Николаевна

> COIII № 7

Букина О. В.

30.09.2021

"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)	
	<u>06e)</u>		
60	Салат из квашеной капусты, 60 гр	ККал-92, Белки-2, Жиры-5, У/в-10	
	** Капуста квашеная, Сахар, Масло растительное		
208	Борщ с капустой и	ККал-80, Белки-2, Жиры-3, У/в-10	
200	картофелем.	ккал-оо, релки-2, жиры-э, у/в-10	
	Свекла, Капуста, Картофель, Морковь, Лук репчатын Томатная паста, Сахар, Соль, Сметана 15% жирности, Лимонная кислота, Вода, Масло растительное		
200	Жаркое по- домашнему с	ККал-321, Белки-13, Жиры-18, У/в-25	
200	мясом (200гр)	•	
	Свинина, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Т	Гоматная паста, Соль	
200	Компот из фруктов, 200гр Яблоки, Груши, Сахар, Лимонная кислота, Вода	ККал-108, У/в-28	
50	Хлеб пшеничный, 50гр	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42	
40	Хлеб рэканой, 40гр	ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33	
		д ККал-847, Белки-23, Жиры-29, У/в-147	
Итого за ККал-847, Белки-23, Жиры-29, У/в-147			

€О ДАСОВАНО Диеркто МБОУ СОШ №7 Черкасова Марина Николаевна

AR OBNACT