

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

11.01.2021

Меню МБОУ СОШ №7 7-11 лет

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

Завтрак 1

49	Сардельки, колбаски (сосиски) отварные	ККал-130, Белки-5, Жиры-12, У/в-1
160	Макаронные изделия отварные, 160гр	ККал-171, Белки-5, Жиры-3, У/в-31
10	Сыр порционно, 10гр	ККал-36, Белки-2, Жиры-3
20	Хлеб пшеничный, 20гр	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	Кофейный напиток злаковый на молоке	ККал-102, Белки-3, Жиры-4, У/в-14

Кофейный напиток, Вода, Молоко 3,2% жирности, Сахар

Итого за Завтрак 1 ККал-577, Белки-20, Жиры-23, У/в-88

Итого за ККал-577, Белки-20, Жиры-23, У/в-88





Комбинат школьного питания"

12.01.2021

Меню МБОУ СОШ №7 7-11 лет

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

Завтрак 1

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

90 **Фрукты 90 гр** ККал-30, Белки-1, У/в-7

10 **Ветчина порциями** ККал-80, Белки-3, Жиры-7

200 **Какао-напиток на молоке** ККал-95, Белки-3, Жиры-3, У/в-20

Какао-порошок, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Вода

40 **Хлеб пшеничный, 40гр** ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33

Итого за Завтрак 1 ККал-500, Белки-14, Жиры-20, У/в-83

Итого за ККал-500, Белки-14, Жиры-20, У/в-83



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

13.01.2021

Меню МБОУ СОШ №7 7-11 лет

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

Завтрак 1

150 Запеканка из творога, 150гр ККал-348, Белки-16, Жиры-22, У/в-20

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

15 Соус абрикосовый, 15гр ККал-2 531, Белки-6, У/в-659

Сахар, Курага

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

Чай, Сахар, Вода

10 Масло сливочное 10гр ККал-75, Жиры-8

40 Хлеб пшеничный, 40гр ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33

Итого за Завтрак 1 ККал-3 109, Белки-25, Жиры-32, У/в-724

Итого за ККал-3 109, Белки-25, Жиры-32, У/в-724

**СОГЛАСОВАНО**

Директор МБОУ СОШ №7
Черкасова Марина Николаевна



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

14.01.2021

"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)
-----------	--------------------	---

Завтрак 1

180	Каша молочная "Дружба," 180гр <i>Крупа рисовая /круглая/, Пшено, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Масло сливочное 82,5% жирности, Вода, Соль</i>	ККал-223, Белки-5, Жиры-6, У/в-35
10	Сыр (порциями)	ККал-36, Белки-2, Жиры-3
10	Масло сливочное 10гр	ККал-75, Жиры-8
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

Итого за Завтрак 1 ККал-546, Белки-14, Жиры-22, У/в-82

Итого за ККал-546, Белки-14, Жиры-22, У/в-82



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 7-11 лет

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

Завтрак 1

150 **Омлет натуральный (Ш)** ККал-204, Белки-10, Жиры-15, У/в-3

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

60 **Зелёный горошек.** ККал-24, Белки-2, У/в-4

220 **Фрукты 220 гр** ККал-73, Белки-2, У/в-17

200 **Какао-напиток на молоке.** ККал-97, Белки-3, Жиры-3, У/в-13

Какао-порошок, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Вода

20 **Хлеб пшеничный, 20гр** ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42

Итого за Завтрак 1 ККал-534, Белки-20, Жиры-20, У/в-77

Итого за ККал-534, Белки-20, Жиры-20, У/в-77



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

18.01.2021

Меню МБОУ СОШ №7 7-11 лет

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

Завтрак 1

Мюсли с молоком или

- 180 Изделия фигурные и хлопья из круп с молоком**

Хлопья кукурузные, Молоко 3,2% жирности

- 20 Сыр (порциями) 20гр.**

ККал-72, Белки-5, Жиры-6

- 10 Масло сливочное 10гр**

ККал-75, Жиры-8

- 200 Чай с молоком.**

ККал-59, Белки-2, Жиры-3, У/в-5

- 40 Хлеб пшеничный, 40гр**

ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33

Итого за Завтрак 1 ККал-533, Белки-17, Жиры-25, У/в-72

Итого за ККал-533, Белки-17, Жиры-25, У/в-72



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



"Комбинат школьного питания"

19.01.2021

Меню МБОУ СОШ №7 7-11 лет

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

Завтрак 1

180 Каша овсяная ККал-144, Белки-4, Жиры-5, У/в-20

Крупа овсяная "Черкулес," Молоко 3,2% жирности, Сахар, Масло сливочное 82,5% жирности, Вода, Соль

100 Творог для детского питания ККал-106, Белки-7, Жиры-4, У/в-10

200 Кофейный напиток злаковый на молоке ККал-102, Белки-3, Жиры-4, У/в-14

Кофейный напиток, Вода, Молоко 3,2% жирности, Сахар

40 Хлеб пшеничный, 40гр ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33

Итого за Завтрак 1 ККал-462, Белки-18, Жиры-14, У/в-78

Итого за ККал-462, Белки-18, Жиры-14, У/в-78

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №7
Черкасова Марина Николаевна





УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО "Комбинат школьного
питания"

Букина О. В.

20.01.2021

Меню МБОУ СОШ №7 7-11 лет

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

Завтрак 1

180 **Каша рисовая** ККал-244, Белки-5, Жиры-7, У/в-40

Крупа рисовая /круглая/, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Масло сливочное 82,5% жирности, Вода, Соль

200 **Молоко** ККал-120, Белки-4, Жиры-6, У/в-9

10 **Сыр (порциями)** ККал-36, Белки-2, Жиры-3

40 **Хлеб пшеничный, 40гр** ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33

Итого за Завтрак 1 ККал-510, Белки-14, Жиры-17, У/в-82

Итого за ККал-510, Белки-14, Жиры-17, У/в-82

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №7
Черкасова Марина Николаевна



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

"Комбинат школьного питания"

21.01.2021



Меню МБОУ СОШ №7 7-11 лет

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

Завтрак 1

150	Омлет натуральный с колбасными изделиями 150гр	ККал-323, Белки-15, Жиры-27, У/в-3 Яйцо 1категории, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Сосиски
60	Огурец свежий..	ККал-7, У/в-1
220	Фрукты 220 гр	ККал-73, Белки-2, У/в-17
20	Хлеб пшеничный, 20гр	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	Чай с лимоном.	ККал-49, У/в-12 Сахар, Чай, Вода, Лимон

Итого за Завтрак 1 ККал-588, Белки-21, Жиры-29, У/в-75

Итого за ККал-588, Белки-21, Жиры-29, У/в-75

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №7
Черкасова Марина Николаевна



Комбинат школьного питания"

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

22.01.2021

Меню МБОУ СОШ №7 7-11 лет

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

Завтрак 1

180 **Каша манная с изюмом** ККал-246, Белки-5, Жиры-9, У/в-35

Крупа манная, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Сахар, Вода, Изюм

20 **Сыр (порциями) 20гр** ККал-72, Белки-5, Жиры-6

200 **Какао-напиток на молоке.** ККал-97, Белки-3, Жиры-3, У/в-13

Какао-порошок, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Вода

40 **Хлеб пшеничный, 40гр** ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33

Итого за Завтрак 1 ККал-524, Белки-15, Жиры-20, У/в-81

Итого за ККал-524, Белки-15, Жиры-20, У/в-81

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №7
Черкасова Марина Николаевна





25.01.2021

Меню МБОУ СОШ №7 7-11 лет

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

Завтрак 1

- 49 **Сардельки, колбаски (сосиски) отварные** ККал-130, Белки-5, Жиры-12, У/в-1
- 160 **Макаронные изделия отварные, 160гр** ККал-171, Белки-5, Жиры-3, У/в-31
Макаронные изделия, Масло сливочное 72,5% жирности, Соль, Вода
- 10 **Сыр порционно, 10гр** ККал-36, Белки-2, Жиры-3
- 20 **Хлеб пшеничный, 20гр** ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
- 200 **Кофейный напиток злаковый на молоке** ККал-102, Белки-3, Жиры-4, У/в-14
Кофейный напиток, Вода, Молоко 3,2% жирности, Сахар

Итого за Завтрак 1 ККал-577, Белки-20, Жиры-23, У/в-88

Итого за ККал-577, Белки-20, Жиры-23, У/в-88

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №7
Черкасова Марина Николаевна



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

"Комбинат школьного питания"



26.01.2021

Меню МБОУ СОШ №7 7-11 лет

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

Завтрак 1

180	Каша пшенная 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
90	Фрукты 90 гр	ККал-30, Белки-1, У/в-7
10	Ветчина порциями	ККал-80, Белки-3, Жиры-7
200	Какао-напиток на молоке	ККал-95, Белки-3, Жиры-3, У/в-20 Какао-порошок, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Вода
40	Хлеб пшеничный, 40гр	ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33

Итого за Завтрак 1 ККал-500, Белки-14, Жиры-20, У/в-83

Итого за ККал-500, Белки-14, Жиры-20, У/в-83



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 7-11 лет

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

Завтрак 1

150 **Запеканка из творога, 150гр** ККал-348, Белки-16, Жиры-22, У/в-20

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

15 **Соус абрикосовый, 15гр** ККал-2 531, Белки-6, У/в-659

Сахар, Курага

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

Чай, Сахар, Вода

10 **Масло сливочное 10гр** ККал-75, Жиры-8

40 **Хлеб пшеничный, 40гр** ККал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-33

Итого за Завтрак 1 ККал-3 109, Белки-25, Жиры-32, У/в-724

Итого за ККал-3 109, Белки-25, Жиры-32, У/в-724

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №7
Черкасова Марина Николаевна





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

28.01.2021

Меню МБОУ СОШ №7 7-11 лет

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

Завтрак 1

180	Каша молочная "Дружба", 180гр <i>Крупа рисовая /круглая/, Пшено, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Масло сливочное 82,5% жирности, Вода, Соль</i>	ККал-223, Белки-5, Жиры-6, У/в-35
10	Сыр (порциями)	ККал-36, Белки-2, Жиры-3
10	Масло сливочное 10гр	ККал-75, Жиры-8
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

Итого за Завтрак 1 ККал-546, Белки-14, Жиры-22, У/в-82

Итого за ККал-546, Белки-14, Жиры-22, У/в-82

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №7
Черкасова Марина Николаевна





Комбинат школьного питания"

29.01.2021

Меню МБОУ СОШ №7 7-11 лет

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

Завтрак 1

150 **Омлет натуральный (Ш)** ККал-204, Белки-10, Жиры-15, У/в-3

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

60 **Зелёный горошек.** ККал-24, Белки-2, У/в-4

220 **Фрукты 220 гр** ККал-73, Белки-2, У/в-17

200 **Какао-напиток на молоке.** ККал-97, Белки-3, Жиры-3, У/в-13

Какао-порошок, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Вода

20 **Хлеб пшеничный, 20гр** ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42

Итого за Завтрак 1 ККал-534, Белки-20, Жиры-20, У/в-77

Итого за ККал-534, Белки-20, Жиры-20, У/в-77

