

"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 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

ДИРЕКТОР МБОУ СОШ №7
Черкасова Марина Николаевна

