

МЕНЮ

комплексного обеда

МКОУ СОШ №7

«18» ноября 2022г.

№	Наименование блюд	Энергетическая ценность	Выход	Цена
	супо варен	628	40	4-50
	супо с вар	225,0	20	15-13
	супо с вар	243,75	150	16-19
	хлеб	134	50	2-22
	чай с сахаром	618	200	10-56
	апельсиновый	89	219	24-09
	Итого:	819,35 Ккал.		45-69

Ст. повар:

Ответственный
за питание:



МЕНЮ

комплексного обеда

МКОУ СОШ №7

«18» ноября 2022г.

№	Наименование блюд	Энергетическая ценность	Выход	Цена
	супо варен	85,7	80	5-67
	супо с вар	89	200	4-40
	супо с вар	246,25	100	25-35
	супо с вар	243,75	150	4-40
	хлеб	164	60	2-66
	чай с сахаром	28	200	1-45
	апельсиновый	90	231	25-46
	Итого:	876,7 Ккал.		45-69

Ст. повар:

Ответственный
за питание:



Школа МКОУ СОШ № 7

Отд./корп

День

28.11.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		макароны с сыром						
	гор.напиток		чай с молок сгущен	150	16,19	244	8	7	29
	хлеб		хлеб	200	10,56	62			
			яйцо варен	50	2,22	137	5	2	66
			масло сливочн	40	7,50	63	6	6	0
Завтрак 2	фрукты		апельсин	20	15,13	225			
				220	24,09	89	1	0	8
Обед	закуска		салат витамин						
	1 блюдо		суп с макар изд	60	5,67	86	4	2	23
	2 блюдо		биточки курин	200	7,40	89	6	3	25
	гарнир		каша гречнев	100	25,35	276	7	2	4
	сладкое		чай с сахаром	150	7,70	244	5	5	26
	хлеб бел.		белый	200	1,45	28			
	хлеб черн.			60	2,66	164	5	2	66
			апельсин						
				231	90,00	90	0	0	10