

МЕНЮ

комплексного обеда

МКОУ СОШ №7

«30» ноября 2022г.

№	Наименование блюда	Энергетическая ценность	Выход	Цена
	салат рисовый	188	200	25-05
	суп. лапша	36,4	20	13-20
	м/селевое	225	30	22-70
	кисель	164	80	2-68
	салат с селевочной	145	200	12-08
	Итого:	758,4 ккал		45-69



МЕНЮ

комплексного обеда

МКОУ СОШ №7

«30» ноября 2022г.

№	Наименование блюда	Энергетическая ценность	Выход	Цена
	салат веточный	85,7	80	5-67
	селевочный	95,2	200	12-78
	терт. селевочный	228,75	90	43-79
	салат селевочный	229,5	150	6-08
	кисель с/р	94,2	200	4-71
	кисель	164	80	2-68
	Итого:	897,35 ккал		45-69





10/10/2016

30.11.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			каша рисовая молочно-фруктовая	200	25,05	188	5	9	31
			какао с молоком	200	12,08	145	4	4	25
			белый пшеничный	60	2,66	164	5	2	22
			сыр Гауда	15	13,20	37	3	3	
			масло сливочное	20	22,70	225			
Завтрак 2			фрукты						
Обед			закуска	60	5,67	86	2	6	6
			1 блюдо	200	12,78	95	2	4	12
			2 блюдо	100	43,79	229	6	9	39
			гарнир	150	6,08	230	5	9	31
			сладкое	200	4,71	94	0	25	
			хлеб бел.	60	2,66	164	5	2	22
			хлеб черн.						