

МЕНЮ

комплексного обеда

МКОУ СОШ №7

« 6 » декабря 2022г.

№	Наименование блюда	Энергетическая ценность	Выход	Цена
	салат вет.	85,7	60	5-70
	плов из кур	471,25	100/150	50-34
	хлеб	164,0	60	2-66
	чай с сахаром	57,33	200/7	2-90
	яблоко	65,2 ккал.	187	14-09
	Итого:	843,48 ккал		45-69

Ст. повар:

Ответственный

за питание:



МЕНЮ

комплексного обеда

МКОУ СОШ №7

« 6 » декабря 2022г.

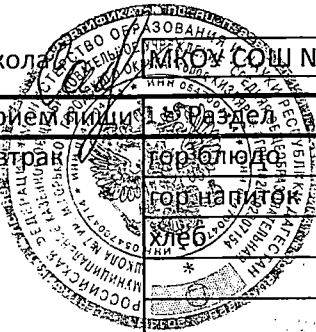
№	Наименование блюда	Энергетическая ценность	Выход	Цена
	суп с говядиной	95,0	200	12-78
	картофельное пюре	504,76	150	8-14
	биточек кур	228,75	120	30-42
	хлеб	164,0	60	2-66
	компот из фруктов	94,2	200	4-71
	салат вет.	85,7	60	5-70
	яблоко	57,9	150	22-28
	Итого:	1230,31 ккал		45-69

Ст. повар:

Ответственный

за питание:



Школа  МКОУ СОШ № 7 Отд./корп День 06.12.2022

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	1-е блюдо	плов из курицы	100/ 150	50,34	471	25	21	45
	гор. напиток	чай с лимоном	200/ 7	2,90	57	1	4	8
	хлеб	белый пшеничн	60	2,66	164	5	2	22
		салат витамин	60	5,70	86	6	2	6
Завтрак 2	фрукты	яблоко	187	14,09	65			
Обед	закуска	салат витамин	60	5,70	86	6	2	6
	1 блюдо	суп рассол на к.б	200	12,78	95	2	4	12
	2 блюдо	биточки курин	120	30,42	229	6	9	39
	гарнир	макароны отварные	150	8,14	505	13	14	13
	сладкое	компот из с.ф	200	4,71	94	0	0	25
	хлеб бел.	белый пшеничн	60	2,66	164	5	2	22
	хлеб черн.							
		яблоко	150	22,28	58			