

МЕНЮ

комплексного обеда

МКОУ СОШ №7

«12» декабря 2022г.

№	Наименование блюда	Энергетическая ценность	Выход	Цена
	суп варен.	6218	40	8-00
	м/сметан.	22510	25	18-91
	макар. с соус.	243,75	150	14-07
	рыб	1640	60	2-66
	чай с малин.	143,2	200	10-56
	морожен.	62	180	19-80
	Итого:	9075 Ккал		77-00

Ст. повар:
Ответственный
за питание



МЕНЮ

комплексного обеда

МКОУ СОШ №7

«12» декабря 2022г.

№	Наименование блюда	Энергетическая ценность	Выход	Цена
	суп ^{из к.б.} из св. гов.	4218	200	9-72
	котл. из гов.	228,75	85	49-86
	гречка	243,2	150	8-14
	соус томат.	25		1-91
	рыб	164	60	2-66
	компот из фр.	94,2	200	4-71
	Итого:	827,95 Ккал		77-00

Ст. повар:
Ответственный
за питание





МКОУ СОШ № 7

Отд./корп

День

12.12.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		макароны с сыром	200	17,07	244	9	5	31
	гор.напиток		чай с молок сгущен	200	10,56	143	4	4	25
	хлеб		белый пшеничн	60	2,66	164	2	5	22
			яйцо варен	40	8,00	63			
			масло сливочное	25	18,91	225	0	25	0
Завтрак 2	фрукты		мандарины	180	19,80	64			
Обед	закуска								
	1 блюдо		Щи из св.капусты на к.б	200	9,72	73	1	4	7
	2 блюдо		котлета из говядины	85	49,86	223	13	12	15
	гарнир		гречка	150	8,14	243	6	9	39
	сладкое		компот из сухофр	200	4,71	94	2	2	10
	хлеб бел.		белый пшеничный	60	2,66	164	2	5	22
	хлеб черн.								
			соус томатный		1,91	25	2	1	12