

МЕНЮ

комплексного обеда

МКОУ СОШ №7

«28» декабря 2022г.

№	Наименование блюда	Энергетическая ценность	Выход	Цена
	каша рисовая молочная	188,00	200	19-24
	сар. "хурра"	145,1.	20	13-14
	масло слив.	225	20	15-13
	хлеб	164.	60	2-66
	салат с маринов.	145,4.	200	9-60
	мандаринов	643.	193	21-23
	Итого:			81-00

Ст. повар:
Ответственный
за питание:



МЕНЮ

комплексного обеда

МКОУ СОШ №7

«28» декабря 2022г.

№	Наименование блюда	Энергетическая ценность	Выход	Цена
	салат из св. капусты	34,6	60	2-34
	«Селедочка» с огурцами	95,2	200	12-20
	тертый картофель	220,35	90	42-20
	каша пшеничная	241,45	150	6-08
	хлеб	164	60	2-66
	чай с лимоном	57,33	200/8	2-90
	яблоко	63,6	168	12-62
	Итого:			81-00

Ст. повар:
Ответственный
за питание:



Школа	МКОУ СО
Прием пищи	Разде
Завтрак	гор.блю
	гор.напи
	хлеб

МКОУ СОШ № 7

11

28.12.2033

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша рисовая молочн	200	19,24	188	9	5	31
	гор.напиток		какао с молоком	200	9,60	145	4	4	25
	хлеб		белый пшеничн	60	2,66	164	2	5	22
			сыр Гауда	20	13,14	38	2	3	12
			масло сливочное	20	15,13	225	5	25	24
Завтрак 2	фрукты		МАНДАРИН	193	21,23	62			
Обед	закуска		салат из свеж капусты	60	2,34	35	2	6	6
	1 блюдо		суп рассольник со смет на к.б	200	12,20	95	2	4	12
	2 блюдо		тефтели из говядины	90	42,20	220	16	12	16
	гарнир		каша пшеничн	60	6,08	241	5	9	30
	сладкое								
	хлеб бел.		белый пшеничный	60	2,66	164	2	5	22
	хлеб черн.								
	гор.напиток		чай с лимоном	200/ 7	2,90	57	1	5	8
	фрукты		яблоко	168	12,62	64			