

Утверждаю
 Директор МБОУ «СШ № 7»
 М.Н.Шпаков

Меню на « 10» Октября 2023 года МБОУ «СШ№7»

Завтрак (6-10 лет)	Выход	к/кал	Цена
Яблоко	191	89	18-87
Котлеты рубленые из говядины	80	228,8	27-32
Картофельное пюре	150	137	6-47
Чай с сахаром	200	64	1-45
Хлеб ржан\пшенич.	40\20	109,8	4-83
Итого:			58-94
Завтрак (11-18)	Выход		Цена
Яблоко	191	89	18-87
Котлеты рубленые из говядины	100	228,8	34-27
Картофельное пюре	180	187	7-76
Чай с сахаром	200	64	1-45
Хлеб ржан\пшенич.	40\30	109,8	5-64
Итого:			67-99
Обед (6-10 лет)	Выход		Цена
Помидор свежий	100	56	7-56
Щи из свежей капусты со сметаной	250\5	84,7	6-96
Рыба тушеная с овощами	75\75	185	24-98
Рис отварной	150	209,4	8-01
Компот из сухофруктов	200	113	3-73
Хлеб ржан\пшенич.	50\30	175,8	6-45
Итого:			57-69
Обед (11-18 лет)	Выход		Цена
Помидор свежий	100	56	7-56
Щи из свежей капусты со сметаной	250\5	84,7	6-96
Рыба тушеная с овощами	75\75	185	24-98
Рис отварной	180	209,4	9-63
Компот из сухофруктов	200	113	3-73
Хлеб ржан\пшенич.	50\50	175,8	8-06
Итого:			60-92
Дополнительно			
Сок фруктовый	200	105	19-40
Печенье Сахарное	12	34	1-51

Шеф повар Трифонова Н.В.

