

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

Меню на « 21 » Сентября 2023 года МБОУ «СШ№7»

<b>Завтрак (6-10 лет)</b>	<b>Выход</b>	<b>к/кал</b>	<b>Цена</b>
Яблоко	191	89	18-87
Минтай запеченный.в сметанном соусе	80\80	178	31-32
Рис отварной	150	209,4	8-28
Какао с молоком	200	81	9-11
Хлеб ржан\пшенич.	40\20	109,8	4-83
<b>Итого:</b>			<b>72-41</b>
<b>Завтрак (11-18 )</b>	<b>Выход</b>		<b>Цена</b>
Яблоко	191	89	18-87
Минтай запеченный.в сметанном соусе	80\80	178	31-32
Рис отварной	180	279,4	9-95
Какао с молоком	200	81	9-11
Хлеб ржан\пшенич.	50\30	169,8	6-45
<b>Итого:</b>			<b>75-70</b>
<b>Обед (6-10 лет)</b>	<b>Выход</b>		<b>Цена</b>
Огурец свежий	100	78	7-56
Суп картофельный с вермишелью и курицей	250\25	118,25	14-94
Фрикадельки мясные в сметано-томатном соусе	60\60	158	24-85
Каша гречневая	150	243,8	8-02
Компот из изюма	200	76	3-77
Хлеб ржан\пшенич.	50\30	165,8	6-45
<b>Итого:</b>			<b>65-59</b>
<b>Обед (11-18 лет)</b>	<b>Выход</b>		<b>Цена</b>
Огурец свежий	100	78	7-56
Суп картофельный с вермишелью и курицей	250\25	118,25	14-94
Фрикадельки мясные в сметано-томатном соусе	60\60	158	24-85
Каша гречневая	180	283,8	9-61
Компот из изюма	200	76	3-77
Хлеб ржан\пшенич.	70\50	165,8	9-67
<b>Итого:</b>			<b>70-40</b>
<b>Дополнительно</b>			
Сок фруктовый	200	105,5	18-37

Шеф повар Трифонова Н.В.

