Школа	МКОУ СОШ №7	Отд./корп		День	6/3/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	234	котлета рыбная	90	27.12	195, 7	11	10, 9	13, 4
	гор.напиток	371	чай с лимоном	200	2.34	49, 6	0, 4	0	11, 7
	хлеб		хлеб пшеничный	50	1, 20	116, 9	3, 95	0, 5	24, 2
		321	капуста тушеная	150	15.11	112, 7	3, 1	4, 86	14, 14
		71	помидоры свежие	60	6.31	14	0, 7	0, 1	2, 2
Завтрак 2	фрукты	338	апельсины	234	23.40	94	0, 8	0, 8	19, 5
Обед	закуска	71	огурцы свежие	60	6.31	14	0, 7	0, 1	2, 2
	1 блюдо	102	суп картофельный с бобовыми	200	7.08	112, 5	4, 48	4, 32	14
	2 блюдо	268	биточки	90	48.57	247	15	15	13
	гарнир	142	картофель и овощи, тушеные в соусе	180	10.90	259	4	15	27
	сладкое	349	компот и смеси сухофруктов	200	3.76	77, 4	0	0	19, 4
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	50	1.20	116, 9	3, 95	0, 5	24, 2
	хлеб черн.		хлеб ржаной	50	1.54	129	4, 3	1, 65	21, 25
		330	соус сметанный	30	2.13	17	0, 32	1, 13	1, 32

Школа	МКОУ СОШ №7	Отд./корп		День	6/4/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	211	омлет с сыром	200	10.37	463, 3	23, 9	39, 2	3, 4
	гор.напиток	371	чай с лимоном	200	2.34	49, 6	0, 4	0	11, 7
	хлеб		хлеб пшеничный	50	1, 20	116, 9	3, 95	0, 5	24, 2
		50	икра кабачковая	60	7.56	46, 8	0, 72	2, 83	200
Завтрак 2	фрукты	338	яблоки	187	11.22	94	0, 8	0, 8	19, 5
Обед	закуска	71	помидоры свежие	60	7.80	14	0, 7	0, 1	2, 2
	1 блюдо	103	суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.42	93, 6	3, 12	2, 2	15, 2
	2 блюдо	290	птица,тушеная в соусе	90	27.21	140.20	10, 5	9, 7	2, 64
	гарнир	305	рис припущенный	150	7.61	211, 6	3, 6	4, 7	38, 4
	сладкое	349	компот и смеси сухофруктов	200	3.76	77, 4	0	0	19, 4
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	50	1.20	116, 9	3, 95	0, 5	24, 2
	хлеб черн.		хлеб ржаной	50	1.54	129	4, 3	1, 65	21, 25
		330	соус сметанный	30	2.13	17	0, 32	1, 13	1, 32

Школа	МКОУ СОШ №7	Отд./корп		День	6/5/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	каша вякая молочная и овсянной крупы	200/ 10	11.09	210, 3	6, 6	9, 7	24, 4
	гор.напиток	382	какао с молоком	200	9.40	134	2, 9	2, 5	24, 8
	хлеб	3	бутерброд с сыром	15/ 10 30	17, 64	190	5, 84	11, 92	14, 89
Завтрак 2	фрукты	338	яблоки	200	12.00	94	0, 8	0, 8	19, 5
Обед	закуска	71	огурцы свежие	60	6.31	14	0, 7	0, 1	2, 2
	1 блюдо	82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/ 8	8.75	81, 6	1, 44	4	9, 8
	2 блюдо	259	жаркое по-домашнему	90/ 180	85.72	1327, 6	55, 4	108, 3	34, 5
	гарнир								
	сладкое	354	кисель и сухофруктов	200	3.74	119, 2	0, 11	0, 12	25, 1
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	50	1.20	116, 9	3, 95	0, 5	24, 2
	хлеб черн.		хлеб ржаной	50	1.54	129	4, 3	1, 65	21, 25

Школа	МКОУ СОШ №7	Отд./корп		День	6/6/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	235	шницель рыбный натуральный	90	35.71	117	8, 1	6, 2	6, 9
	гор.напиток	371	чай с лимоном	200	2.34	49, 6	0, 4	0	11, 7
	хлеб		хлеб пшеничный	50	1, 20	116, 9	3, 95	0, 5	24, 2
		331	соус сметанный с томатом	30	2.14	24	0, 5	1, 5	2, 1
		312	пре картофельное	150	16.05	141	3, 1	5, 4	20, 3
Завтрак 2	фрукты	338	яблоки	195	20.00	94	0, 8	0, 8	19, 5
		71	помидоры свежие	60	6.31	14	0, 7	0, 1	2, 2
Обед	закуска	71	огурцы свежие	60	6.31	14	0, 7	0, 1	2, 2
	1 блюдо	96	рассольник ленинградский	200	6.58	97, 9	1, 84	4, 2	13, 1
	2 блюдо	268	котлета	90	48.57	247, 2	14, 51	15, 1	13, 2
	гарнир	171	каша гречневая рассыпчатая	150	17, 38	206	3 , 6	4, 6	37, 7
	сладкое	349	компот и смеси сухофруктов	200	3.76	77, 4	0	0	19, 4
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	50	1.20	116, 9	3, 95	0, 5	24, 2
	хлеб черн.		хлеб ржаной	50	1.54	129	4, 3	1, 65	21, 25

Школа	МКОУ СОШ №7	Отд./корп		День	6/7/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	223	запеканка из творога со сгущеным молоком	200/ 60	93.98	182, 7	8, 3	, 3	15, 3
	гор.напиток	382	какао с молоком	200	9.40	134	2, 9	2, 5	24, 8
	хлеб		бутерброд с маслом	30	1.94	1, 36	2, 36	7, 79	14, 89
Завтрак 2	фрукты	338	бананы	236	23.60	94	0, 8	0, 8	19, 5
Обед	закуска	71	помидоры свежие	60	7.80	14	0, 7	0, 1	2, 2
	1 блюдо	102	суп картофельный с бобовыми	200	5.15	112, 5	4, 48	4, 32	14
	2 блюдо	294	котлета и курицы	90	29.88	236, 5	12, 9	16, 1	10, 4
	гарнир	202.203	макаронные изделия итварные с маслом	150	7.57	166, 5	5, 4	0, 7	34, 7
	сладкое	699	напиток лимонный	200	3.64	127, 2	0, 3	0	31, 4
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	50	1.20	116, 9	3, 95	0, 5	24, 2
	хлеб черн.		хлеб ржаной	50	1.54	129	4, 3	1, 65	21, 25

Школа	МКОУ СОШ №7	Отд./корп		День	6/10/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	174	каша вякая молочная рисовая	200 / 10	17.86	253	5, 7	6, 8	41, 7
	гор.напиток	371	чай с лимоном	200	2.34	49, 6	0, 4	0	11, 7
	хлеб	3	бутерброд с сыром	15/ 10 30	17, 64	190	5, 84	11, 92	14, 89
			хлеб пшеничный	50	1, 20	116, 9	3, 95	0, 5	24, 2
Завтрак 2	фрукты	338	апельсины	234	23.40	94	0, 8	0, 8	19, 5
Обед	закуска	71	огурцы свежие	60	6.31	14	0, 7	0, 1	2, 2
	1 блюдо	108/ 109	суп картофельный с клецками	200/ 15	3.72	107, 4	2, 84	3, 67	15
	2 блюдо	229	рыба, тушенная в томате с овощами	90	17.48	84	8, 1	2, 3	5, 9
	гарнир	312	пюре картофельное	150	16.05	141	3, 1	5, 4	20, 3
	сладкое	349	компот и смеси сухофруктов	200	3.76	77, 4	0	0	19, 4
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	50	1.20	116, 9	3, 95	0, 5	24, 2
	хлеб черн.		хлеб ржаной	50	1.54	129	4, 3	1, 65	21, 25

Школа	МКОУ СОШ №7	Отд./корп						День	6/11/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	181	каша жтдкая молочная из манной крупы	200	22.44	239, 4	9, 74	9, 82	33, 54
	гор.напиток	382	какао с молоком	200	9.40	134	2, 9	2, 5	24, 8
	хлеб	3	бутерброд с сыром	15/ 10 30	17, 64	190	5, 84	11, 92	14, 89
Завтрак 2	фрукты	338	апельсины	234	23.40	94	0, 8	0, 8	19, 5
Обед	закуска	71	помидоры свежие	60	6.31	14	0, 7	0, 1	2, 2
	1 блюдо	88	щи из свежей капусты с картофелем	200	7.80	64, 4	1, 44	4	5, 52
	2 блюдо	291	плов из птицы	200	31.06	325, 8	16, 68	14, 47	30, 36
	гарнир								
	сладкое	354	кисель и сухофруктов	200	3.74	119, 2	0, 11	0, 12	25, 1
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	50	1.20	116, 9	3, 95	0, 5	24, 2
	хлеб черн.		хлеб ржаной	50	1.54	129	4, 3	1, 65	21, 25

Школа	МКОУ СОШ №7	Отд./корп						День	6/13/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	омлет натуральный	160, 15	16.27	301, 8	15, 3	25, 4	2, 8
	гор.напиток	371	чай с лимоном	200	2.34	49, 6	0, 4	0	11, 7
	хлеб		хлеб пшеничный	50	1, 20	116, 9	3, 95	0, 5	24, 2
			горошек зеленый консервированный	60	9.00	41, 8	1, 55	2, 2	9
Завтрак 2	фрукты	338	бананы	167	16.70	94	0, 8	0, 8	19, 5
Обед	закуска	71	огурцы свежие	60	6.31	14	0, 7	0, 1	2, 2
	1 блюдо	97	суп картофельный	200	7.06	64, 8	1, 76	1, 92	13, 1
	2 блюдо	292/ 331	птица, тушенная в соусе с овощами	90/150/30	47.99	198	13, 34	10, 37	12, 9
	гарнир	171	каша гречневая рассыпчатая	150	17, 38	206	3 , 6	4, 6	37, 7
	сладкое	349	компот и смеси сухофруктов	200	3.76	77, 4	0	0	19, 4
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	50	1.20	116, 9	3, 95	0, 5	24, 2
	хлеб черн.		хлеб ржаной	50	1.54	129	4, 3	1, 65	21, 25
		330	соус сметанный	30	2.13	17	0, 32	1, 13	1, 32

Школа	МКОУ СОШ №7	Отд./корп		День	6/14/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	223	запеканка из творога со сгущеным молоком	200/ 60	93.98	182, 7	8, 3	, 3	15, 3
	гор.напиток	382	кщфейный напиток с молоком	200	10.30	142	3, 3	2, 4	26, 7
	хлеб	3	бутерброд с сыром	15/ 10 30	17, 64	190	5, 84	11, 92	14, 89
Завтрак 2	фрукты	338	яблоки	200	12.00	94	0, 8	0, 8	19, 5
Обед	закуска	71	помидоры свежие	60	6.31	14	0, 7	0, 1	2, 2
	1 блюдо	101	суп картофельный с крупой	200	5.34	68, 1	1, 36	2, 16	10, 6
	2 блюдо	229	рыба,тушенная в томате с овощами	90	17.48	84	8, 1	2, 3	5, 9
	гарнир	312	пре картофельное	150	16.05	141	3, 1	5, 4	20, 3
	сладкое	349	кисель из смеси сухофруктов	200	3.76	77, 4	0	0	19, 4
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	50	1.20	116, 9	3, 95	0, 5	24, 2
	хлеб черн.		хлеб ржаной	50	1.54	129	4, 3	1, 65	21, 25

Школа	МКОУ СОШ №7	Отд./корп		День	6/17/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	161	запеканка картофельная с овощами	200	18.41	233, 6	5, 5	11, 7	25, 4
	гор.напиток	371	чай с лимоном	200	2.34	49, 6	0, 4	0	11, 7
	хлеб		хлеб пшеничный	50	1, 20	116, 9	3, 95	0, 5	24, 2
		331	соус сметанный с томатом	30	2.14	24	0, 5	1, 5	2, 1
Завтрак 2	фрукты	338	яблоки	195	20.00	94	0, 8	0, 8	19, 5
Обед	закуска	71	помидоры свежие	60	6.31	14	0, 7	0, 1	2, 2
	1 блюдо	82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/ 8	8.75	81, 6	1, 44	4	9, 8
	2 блюдо	278	тефтели	90	37.46	223, 4	11, 9	14, 8	10, 6
	гарнир	202.203	макаронные изделия итварные с маслом	150	7.57	166, 5	5, 4	0, 7	34, 7
	сладкое	699	напиток лимонный	200	3.64	127, 2	0, 3	0	31, 4
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	50	1.20	116, 9	3, 95	0, 5	24, 2
	хлеб черн.		хлеб ржаной	50	1.54	129	4, 3	1, 65	21, 25

Школа	МКОУ СОШ №7	Отд./корп						День	6/18/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	211	омлет с сыром	200	10.37	463, 3	23, 9	39, 2	3, 4
	гор.напиток	371	чай с лимоном	200	2.34	49, 6	0, 4	0	11, 7
	хлеб		хлеб пшеничный	50	1, 20	116, 9	3, 95	0, 5	24, 2
		50	икра кабачковая	60	7.56	46, 8	0, 72	2, 83	200
Завтрак 2	фрукты	338	яблоки	187	11.22	94	0, 8	0, 8	19, 5
Обед	закуска	71	огурцы свежие	60	6.31	14	0, 7	0, 1	2, 2
	1 блюдо	103	суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.42	93, 6	3, 12	2, 2	15, 2
	2 блюдо	292/ 331	птица, тушенная в соусе с овощами	90/150/30	47.99	198	13, 34	10, 37	12, 9
	гарнир	305	рис припущенный	150	7.61	211, 6	3, 6	4, 7	38, 4
	сладкое	349	компот и смеси сухофруктов	200	3.76	77, 4	0	0	19, 4
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	50	1.20	116, 9	3, 95	0, 5	24, 2
	хлеб черн.		хлеб ржаной	50	1.54	129	4, 3	1, 65	21, 25
		330	соус сметанный	30	2.13	17	0, 32	1, 13	1, 32

Школа	МКОУ СОШ №7	Отд./корп		День	6/19/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	каша вякая молочная и овсянной крупы	200/ 10	11.09	210, 3	6, 6	9, 7	24, 4
	гор.напиток	382	какао с молоком	200	9.40	134	2, 9	2, 5	24, 8
	хлеб	3	бутерброд с сыром	15/ 10 30	17, 64	190	5, 84	11, 92	14, 89
Завтрак 2	фрукты	338	яблоки	200	12.00	94	0, 8	0, 8	19, 5
Обед	закуска	71	огурцы свежие	60	6.31	14	0, 7	0, 1	2, 2
	1 блюдо	82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/ 8	8.75	81, 6	1, 44	4	9, 8
	2 блюдо	259	жаркое по-домашнему	90/ 180	85.72	1327, 6	55, 4	108, 3	34, 5
	гарнир								
	сладкое	354	кисель и сухофруктов	200	3.74	119, 2	0, 11	0, 12	25, 1
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	50	1.20	116, 9	3, 95	0, 5	24, 2
	хлеб черн.		хлеб ржаной	50	1.54	129	4, 3	1, 65	21, 25

Школа	МКОУ СОШ №7	Отд./корп		День	6/20/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	235	шницель рыбный натуральный	90	35.71	117	8, 1	6, 2	6, 9
	гор.напиток	371	чай с лимоном	200	2.34	49, 6	0, 4	0	11, 7
	хлеб		хлеб пшеничный	50	1, 20	116, 9	3, 95	0, 5	24, 2
		331	соус сметанный с томатом	30	2.14	24	0, 5	1, 5	2, 1
		312	пре картофельное	150	16.05	141	3, 1	5, 4	20, 3
Завтрак 2	фрукты	338	яблоки	195	20.00	94	0, 8	0, 8	19, 5
		71	помидоры свежие	60	6.31	14	0, 7	0, 1	2, 2
Обед	закуска	71	огурцы свежие	60	6.31	14	0, 7	0, 1	2, 2
	1 блюдо	96	рассольник ленинградский	200	6.58	97, 9	1, 84	4, 2	13, 1
	2 блюдо	268	котлета	90	48.57	247, 2	14, 51	15, 1	13, 2
	гарнир	171	каша гречневая рассыпчатая	150	17, 38	206	3 , 6	4, 6	37, 7
	сладкое	349	компот и смеси сухофруктов	200	3.76	77, 4	0	0	19, 4
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	50	1.20	116, 9	3, 95	0, 5	24, 2
	хлеб черн.		хлеб ржаной	50	1.54	129	4, 3	1, 65	21, 25

Школа	МКОУ СОШ №7	Отд./корп		День	6/21/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	223	запеканка из творога со сгущеным молоком	200/ 60	93.98	182, 7	8, 3	, 3	15, 3
	гор.напиток	382	какао с молоком	200	9.40	134	2, 9	2, 5	24, 8
	хлеб		бутерброд с маслом	30	1.94	1, 36	2, 36	7, 79	14, 89
Завтрак 2	фрукты	338	бананы	236	23.60	94	0, 8	0, 8	19, 5
Обед	закуска	71	помидоры свежие	60	7.80	14	0, 7	0, 1	2, 2
	1 блюдо	102	суп картофельный с бобовыми	200	5.15	112, 5	4, 48	4, 32	14
	2 блюдо	294	котлета и курицы	90	29.88	236, 5	12, 9	16, 1	10, 4
	гарнир	202.203	макаронные изделия итварные с маслом	150	7.57	166, 5	5, 4	0, 7	34, 7
	сладкое	699	напиток лимонный	200	3.64	127, 2	0, 3	0	31, 4
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	50	1.20	116, 9	3, 95	0, 5	24, 2
	хлеб черн.		хлеб ржаной	50	1.54	129	4, 3	1, 65	21, 25

Школа	МКОУ СОШ №7	Отд./корп		День	6/24/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	174	каша вякая молочная рисовая	200 / 10	17.86	253	5, 7	6, 8	41, 7
	гор.напиток	371	чай с лимоном	200	2.34	49, 6	0, 4	0	11, 7
	хлеб	3	бутерброд с сыром	15/ 10 30	17, 64	190	5, 84	11, 92	14, 89
			хлеб пшеничный	50	1, 20	116, 9	3, 95	0, 5	24, 2
Завтрак 2	фрукты	338	апельсины	234	23.40	94	0, 8	0, 8	19, 5
Обед	закуска	71	огурцы свежие	60	6.31	14	0, 7	0, 1	2, 2
	1 блюдо	108/ 109	суп картофельный с клецками	200/ 15	3.72	107, 4	2, 84	3, 67	15
	2 блюдо	229	рыба, тушенная в томате с овощами	90	17.48	84	8, 1	2, 3	5, 9
	гарнир	312	пюре картофельное	150	16.05	141	3, 1	5, 4	20, 3
	сладкое	349	компот и смеси сухофруктов	200	3.76	77, 4	0	0	19, 4
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	50	1.20	116, 9	3, 95	0, 5	24, 2
	хлеб черн.		хлеб ржаной	50	1.54	129	4, 3	1, 65	21, 25