

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ № 7

29 сентября 2025 г.

# МЕНЮ

Наименование и номер школы МБОУ СОШ № 7 г. Адышево

Дата 29 сентября  
День: СРЕДА  
Неделя 2  
Номер дня недели: 8  
Возрастная категория: 7-11 лет

| № п/п                     | Пример пищи, наименование блюда              | выход в граммах | Белки | Жиры  | Углевод<br>ы | Калорийно<br>сть | цена     |
|---------------------------|----------------------------------------------|-----------------|-------|-------|--------------|------------------|----------|
| ЗАВТРАК                   |                                              |                 |       |       |              |                  |          |
| 1.                        | Зеленый горошек консервированный             | 60              | 3,40  | 2,50  | 7,70         | 66,90            | 20,00р.  |
| 2.                        | Гуляш из говядины                            | 100             | 20,00 | 19,50 | 3,30         | 258,00           | 68,00р.  |
| 3.                        | Каша рисовая с морковью                      | 150             | 2,90  | 5,40  | 27,20        | 209,00           | 20,00р.  |
| 4.                        | Напиток из плодов шиповника                  | 200             | 0,30  | 0,00  | 15,20        | 62,00            | 10,00р.  |
| 5.                        | Хлеб пшеничный                               | 40              | 2,38  | 0,29  | 16,86        | 89,30            | 2,50р.   |
| 6.                        | Хлеб ржаной                                  | 25              | 1,40  | 0,28  | 11,35        | 50,52            | 2,50р.   |
|                           | Всего:                                       | 575             | 30,38 | 27,97 | 81,61        | 735,72           | 123,00р. |
| ОБЕД                      |                                              |                 |       |       |              |                  |          |
| 1.                        | Салат из свеклы с огурцами солеными          | 60              | 0,70  | 1,00  | 2,60         | 22,20            | 17,00 Р  |
| 2.                        | Суп-лапша домашняя                           | 200             | 2,05  | 4,43  | 9,30         | 92,60            | 23,00 Р  |
| 3.                        | Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски   | 90              | 12,78 | 10,26 | 11,70        | 191,70           | 43,00 Р  |
| 4.                        | Капуста тушеная                              | 150             | 3,75  | 6,90  | 16,05        | 141,00           | 18,00 Р  |
| 5.                        | Компот из смеси сухофруктов                  | 200             | 0,66  | 0,09  | 32,01        | 131,49           | 10,00 Р  |
| 6.                        | Хлеб пшеничный                               | 40              | 2,38  | 0,29  | 16,86        | 89,30            | 2,50 Р   |
| 7.                        | Хлеб ржаной                                  | 20              | 1,12  | 0,22  | 9,08         | 40,42            | 2,00 Р   |
| 8.                        | Фрукты свежие (яблоко кубанское)             | 120             | 0,50  | 0,50  | 12,25        | 55,50            | 15,00 Р  |
|                           | Всего:                                       | 880             | 23,95 | 23,70 | 109,85       | 764,20           | 130,50 Р |
| Полдник 2 смена (овз+ивв) |                                              |                 |       |       |              |                  |          |
| 1                         | Каша жидкая молочная (рисовая)               | 200             | 4,01  | 6,50  | 15,80        | 169,8            |          |
| 2                         | Кондитерское изделие (печенье пром произ-ва) | 20              | 1,69  | 2,25  | 13,95        | 82,89            |          |
| 3                         | Чай с лимоном                                | 200             | 0,13  | 0,02  | 15,20        | 61,50            |          |
|                           |                                              | 420             | 5,83  | 8,77  | 44,95        | 314,19           |          |

Директор МБОУ СОШ № 7

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ № 7



## МЕНЮ

Наименование и номер школы № МБОУ СОШ № 7 г. Якутск

Дата 19 августа

День: СРЕДНЯ

Неделя: 2

Номер дня недели: 9

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № п/п                     | Прием пищи, наименование блюда               | выход в граммах | Жиры  | Белки  | Углево-ды | Калорий-ность | цена     |
|---------------------------|----------------------------------------------|-----------------|-------|--------|-----------|---------------|----------|
| ЗАВТРАК                   |                                              |                 |       |        |           |               |          |
| 1.                        | Зеленый горошек консервированный             | 100             | 5,67  | 4,17   | 12,83     | 111,50        | 28,90 Р  |
| 2.                        | Гуляш из говядины                            | 120             | 24    | 23,4   | 3,96      | 309,6         | 75,00 Р  |
| 3.                        | Каша рисовая с морковью                      | 180             | 3,48  | 6,48   | 32,64     | 220,79        | 22,00 Р  |
| 4.                        | Напиток из плодов шиповника                  | 200             | 0,30  | 0,00   | 15,20     | 62,00         | 10,00 Р  |
| 5.                        | Хлеб пшеничный                               | 60              | 3,58  | 0,43   | 25,30     | 133,94        | 3,00 Р   |
| 6.                        | Хлеб ржаной                                  | 40              | 2,24  | 0,45   | 18,16     | 80,83         | 3,00 Р   |
|                           | Всего                                        | 700             | 39,26 | 34,927 | 108,089   | 918,666       | 141,90 Р |
| ОБЕД                      |                                              |                 |       |        |           |               |          |
| 1.                        | Салат из свеклы с огурцами солеными          | 100             | 1,17  | 1,67   | 4,33      | 37,00         | 20,00 Р  |
| 2.                        | Суп-лапша домашняя                           | 250             | 2,57  | 5,54   | 11,62     | 115,75        | 25,00 Р  |
| 3.                        | Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски   | 100             | 14,2  | 11,4   | 13,0      | 213,0         | 47,20 Р  |
| 4.                        | Калуста тушеная                              | 180             | 4,50  | 8,28   | 19,26     | 169,20        | 22,00 Р  |
| 5.                        | Компот из смеси сухофруктов                  | 200             | 0,66  | 0,09   | 32,01     | 131,49        | 10,00 Р  |
| 6.                        | Хлеб пшеничный                               | 60              | 3,58  | 0,43   | 25,30     | 133,94        | 3,00 Р   |
| 7.                        | Хлеб ржаной                                  | 40              | 2,24  | 0,45   | 18,16     | 80,83         | 3,00 Р   |
|                           | Всего                                        | 930             | 28,91 | 27,86  | 123,68    | 881,22        | 130,20 Р |
| Полдник 2 смена (овз+инв) |                                              |                 |       |        |           |               |          |
| 1                         | Каша жидкая молочная (рисовая)               | 250             | 5,01  | 8,15   | 19,75     | 212,55        |          |
| 2                         | Кондитерское изделие (печенье пром произ-ва) | 25              | 2,80  | 3,15   | 30,03     | 159,58        |          |
| 3                         | Чай с лимоном                                | 200             | 0,13  | 0,02   | 15,20     | 61,50         |          |
|                           |                                              | 475             | 7,94  | 11,32  | 64,98     | 433,63        |          |

Директор МБОУ СОШ № 7

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"



З.И. Зюжкова

В.И. Зюжкова





ООО «Ваша сервисная компания»

МОБУ СОШ №7 г. Лабинск

# КОНТРОЛЬНОЕ БЛЮДО





ООО «Ваша сервисная компания»

МОБУ СОШ №7 г. Лабинск

## КОНТРОЛЬНОЕ БЛЮДО





ООО «Ваша сервисная компания»

МОБУ СОШ №7 г. Лабинск

# КОНТРОЛЬНОЕ БЛЮДО

