

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ СОШ № 7  
 "12" Октября 2024 г.  
 Е.А. Понягин

# МЕНЮ

Наименование и номер школы № МБОУ СОШ № 7 г. Лабинск  
 Дата 12 октября  
 День: суббота  
 Неделя \_\_\_\_\_ 2  
 Номер дня недели: \_\_\_\_\_ 12  
 Возрастная категория: \_\_\_\_\_ 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Жиры	Белки	Углево ды	Калорийн ость	цена
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,81	63,00	18,00 Р
2.	Каша манная молочная	250	8,25	10,41	43,86	211,39	52,40 Р
3.	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	10,00 Р
4.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	2,50 Р
5.	Фрукты свежие (Яблоко кубанское)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	15,00 Р
		<b>650</b>	<b>16,28</b>	<b>15,82</b>	<b>88,78</b>	<b>479,65</b>	
							<b>97,90 Р</b>
<b>ОБЕД</b>							
1.	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,17	1,67	4,33	37,00	20,00 Р
2.	Щи из квашенной капусты	250	1,69	5,36	8,70	89,75	25,00 Р
3.	Гуляш из говядины	120	24	23,4	3,96	309,6	75,00 Р
4.	Картофельное пюре	180	4,86	7,20	10,44	126,00	47,00 Р
5.	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	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
8.	Фрукты свежие (Яблоко кубанское)	120	1,80	1,80	25,20	115,20	15,00 Р
		<b>1070</b>	<b>39,64</b>	<b>40,31</b>	<b>135,49</b>	<b>1051,17</b>	
							<b>198,00 Р</b>
<b>Полдник 2 смена (овз+инв)</b>							
1	Каша "Дружба" молочная	250	8,25	10,41	43,86	211,39	
2	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86		
		<b>450</b>	<b>8,77</b>	<b>10,59</b>	<b>72,72</b>		

Директор МБОУ СОШ № 7 Е.А. Понягин  
 Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания" Е.Н. Зюрина



