

Согласовано  
 Директор МБОУ "СОШ №7" г. Алматы ЧР  
 Кольдина Л.Н.

Утверждаю  
 Индивидуальный предприниматель  
 Большакова Л.В.

МЕНЮ

МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №7"

с 12 лет

"22" ноября 2022 г.



№ рецеп	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углев о ды	Эн. цен.	Цена	Выход
2	Будерброд с повидлом	1,2	4,3	22	132	6,09	40
302	Каша молочная овсяная с/м (овсяные хлопья, молоко, сахар, соль, масло слив.)	7,4	13,95	31,96	284	17,42	200/5
686	Чай с лимоном	0,26	0,06	15,22	59	4,95	200*
	Хлеб пшеничный	3,04	0,34	19,44	96	4,56	50
	Десерт	0,48	0,18	4,86	24	6,98	30
	Итого:	12,38	18,83	93,48	595	40	
	Помидоры свежие порциями	0,8	0,2	5,21	20,04	12,14	100
110	Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной (карт, капуста, лук, м.р., спец.)	1,8	6,2	9	107	16,63	10/250
426	Котлеты рубленые из филе птицы (филе птицы, лук репчатый, масло раст., хлеб)	13,09	9,3	13,35	191	25,15	60/40
511	Рис отварной с/м (рис, соль, масло слив.)	4,58	7,33	46,33	275	15,46	180
634	Компат из сухофруктов	0,44	0	28,68	116	6,75	200
	Хлеб ржано-пшеничный	2,82	0,6	0,6	126	4,37	60
	Итого:	23,53	23,63	103,37	835,04	80,00	

Калькулятор:

*Вс*