

МЕНЮ

Столовая школы № 7

Бесплатное питание.

19 мая 2025 г.

Эн. ценность (ккал)

Завтрак: с 7 до 11 лет		
Пудинг из творога с йогуртом	150	285
Бутерброд с сыром	60	186
Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	49
Яблоки печеные	105	149,6
Итого за завтрак:		669,6

Обед: с 7 до 11 лет		
Салат из квашеной капусты с реп. луком	60	51,42
Суп кароф. с мясными фрикадельками	200/35	84
Рис отварной	150	184
Печень по-строгановски	120	270
Компот из ягод замороженных (вишня)	200	44
Хлеб пшеничный в/с	40	78
Хлеб ржано-пшеничный	48	90,7
Итого за обед:		802,12

Итого за завтрак и обед: 1471,72

Завтрак: с 11 лет и старше		
Пудинг из творога с йогуртом	180	342
Бутерброд с сыром	60	186
Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	49
Яблоки печеные	105	149,6
Итого за завтрак:		726,6

Обед: с 11 лет и старше		
Салат из квашеной капусты с реп. луком	100	85,7
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	106
Рис отварной	180	201,12
Печень по-строгановски	120	270
Компот из ягод замороженных (вишня)	200	44
Хлеб пшеничный	50	97,5
Хлеб ржано-пшеничный	70	132,3
Итого за обед:		936,62

Итого за завтрак и обед: 1663,22

Директор школы:Нефакин Н.Н.

Зав.производством:Рыжкова Г.Н.

Экономист:

МЕНЮ

Столовая школы № 7

Бесплатное питание.

20 мая 2025 г.

Эн. ценность (ккал)

Завтрак: с 7 до 11 лет		
Овощи натуральные соленые	60	36,24
Плов из отварной говядины	150	297
Хлеб пшеничный	50	97,5
Чай с сахаром	200	60
Яблоко	100	47

Итого за завтрак:

537,74

Обед: с 7 до 11 лет		
Зеленый горошек	60	40,57
Борщ с капустой свежей и картофелем	200	85,76
Котлета рыбная	100	158
Картофель и овощи тушеные в соусе	150	180
Напиток из шиповника	200	88,2
Хлеб пшеничный в/с	40	78
Хлеб ржано-пшеничный	48	90,7

Итого за обед:

721,23

Итого за завтрак и обед:

1258,97

Завтрак: с 11 лет и старше		
Овощи натуральные соленые	100	42
Плов из отварной говядины	200	396
Хлеб пшеничный	50	97,5
Яблоко	100	47
Чай с сахаром	200	60

Итого за завтрак:

642,5

Обед: с 11 лет и старше		
Зеленый горошек	100	67,61
Борщ с капустой и картофелем	250	103,75
Котлета рыбная	100	158
Картофель и овощи тушеные в соусе	180	216
Напиток из шиповника	200	88,2
Хлеб пшеничный в/с	70	136,5
Хлеб ржано-пшеничный	70	132,3

Итого за обед:

902,36

Итого за завтрак и обед:

1544,86

Директор школы: Нефакин Н.Н.

Зав.производством: Рыжкова Г.Н.

Экономист:

МЕНЮ

Столовая школы № 7

Бесплатное питание.

21 мая 2025 г.

Эн. ценность (ккал)

Завтрак: с 7 до 11 лет		
Икра кабачковая (пром.произв.)	60	70,8
Макаронные изделия с маслом	105	137,7
Гуляш из отварной говядины	100	181
Чай с сахаром	200/7	62
Хлеб пшеничный в/с	40	78
Вафли (промышленного производства)	35	144,9

Итого за завтрак: 674,4

Обед: с 7 до 11 лет		
Овощи натуральные (помидор)	60	7,2
Суп с клецками	200	79,76
Суфле из кур	90	234
Картофельное пюре	150	137,25
Напиток из шиповника	200	125
Хлеб пшеничный в/с	50	97,5
Хлеб ржано-пшеничный	48	90,7

Итого за обед: 771,41

Итого за завтрак и обед: 1445,81

Завтрак: с 11 лет и старше		
Икра кабачковая (пром.произв.)	100	106
Макаронные изделия с маслом	150	205,5
Гуляш из отварной говядины	100	181
Чай с сахаром	200/7	62
Вафли (промышленного производства)	35	144,9
Хлеб пшеничный	40	78

Итого за завтрак: 777,4

Обед: с 11 лет и старше		
Овощи натуральные (помидор)	100	12
Суп картофельный с клецками	250	99,7
Суфле из кур	100	260
Картофельное пюре	180	164,7
Напиток из шиповника	200	125
Хлеб пшеничный в/с	70	136,5
Хлеб ржано-пшеничный	70	132,3

Итого за обед: 930,2

Итого за завтрак и обед: 1707,6

Директор школы:Нефакин Н.Н.

Зав.производством:Рыжкова Г.Н.

Экономист:

МЕНЮ

Столовая школы № 7

Бесплатное питание.

22 мая 2025 г.

Эн. ценность (ккал)

Завтрак: с 7 до 11 лет		
Бутерброд с сыром	60	186
Запеканка из творога с йогуртом	150/50	238
Хлеб пшеничный	50	97,5
Чай с сахаром	200	60
Итого за завтрак:		581,5

Обед: с 7 до 11 лет		
Овощи свежие(огурец)	60	9
Суп картофельный с горохом лущеным	200	118
Рис отварной	150	105
Тефтели из оленины и филе бедра куриного	120	240
Компот из ягод замороженных (клюква)	200	44
Хлеб пшеничный в/с	50	97,5
Хлеб ржано-пшеничный	48	90,7
Итого за обед:		704,2

Итого за завтра и обед: 1285,7

Завтрак: с 11 лет и старше		
Бутерброд с сыром	60	186
Запеканка из творога с йогуртом	200	307
Хлеб пшеничный	50	97,5
Чай с сахаром	200	60
Итого за завтрак:		650,5

Обед: с 11 лет и старше		
Овощи свежие (огурец)	100	15,0
Суп картофельный с горохом лущеным	250	148,25
Рис отварной	180	126
Тефтели из оленины и филе бедра куриного	120	240
Компот из ягод замороженных (клюква)	200	44
Хлеб пшеничный в/с	50	97,5
Хлеб ржано-пшеничный	70	132,3
Итого за обед:		803,05

Итого за завтрак и обед: 1453,55

Директор школы:Нефакин Н.Н.

Зав.производством:Рыжкова Г.Н.

Экономист:

МЕНЮ

Столовая школы № 7

Бесплатное питание.

23 мая 2025 г.

Эн. ценность (ккал)

Завтрак: с 7 до 11 лет		
Зеленый горошек	60	40,57
Фрикадельки из курицы с маслом	100	204
Макаронные изделия с маслом	150	184
Чай с сахаром	200/7	62
Хлеб пшеничный	40	78
Итого за завтрак:		568,57

Обед: с 7 до 11 лет		
Салат из свежих помидоров со слад.перцем	60	44,4
Суп из овощей	200	59,2
Рыба отварная с маслом	100	102
Рагу из овощей с маслом	150	202,84
Компот из сухофруктов	200	114,8
Хлеб пшеничный в/с	50	97,5
Хлеб ржано-пшеничный	48	90,7
Итого за обед:		711,44

Итого за завтрак и обед:

1280,01

Завтрак: с 11 лет и старше		
Зеленый горошек	100	67,61
Фрикадельки из курицы с маслом	100	204
Макаронные изделия с маслом	150	184
Чай с сахаром	200/7	62
Хлеб пшеничный	50	97,5
Итого за завтрак:		615,11

Обед: с 11 лет и старше		
Салат из свежих помидоров со слад.перцем	100	74,1
Суп из овощей	250	71
Рыба отварная с маслом	120	108,4
Рагу из овощей с маслом	180	203
Компот из сухофруктов	200	114,8
Хлеб пшеничный	50	97,5
Хлеб ржано-пшеничный	70	132,3
Итого за обед:		801,1

Итого за завтрак и обед:

1416,21

Директор школы:Нефакин Н.Н.

Зав.производством:Рыжкова Г.Н.

Экономист: