


## Ежедневное меню основного питания МАОУ «СОШ №7» 7-11 лет

«4» октября 2023

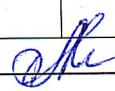
| Прием пищи    | Наименование блюда        | Вес блюда  | цена      | Б           | Ж            | У           | Энергетическая ценность |
|---------------|---------------------------|------------|-----------|-------------|--------------|-------------|-------------------------|
| День 3        | среда                     |            |           |             |              |             |                         |
| 1й прием пищи | Капуста тушеная с курицей | 200        | 50        | 10,8        | 18,24        | 10,4        | 192,92                  |
| завтрак       | Чай с/с                   | 180        | 2         | 0,2         | 0,1          | 6,4         | 25,4                    |
|               | Хлеб пшеничный 1с         | 40         | 2         | 3,4         | 0,4          | 21,1        | 145,5                   |
|               | Фрукт (банан)             | 100        | 16        | 2,3         | 0            | 33,6        | 145,95                  |
|               | <b>Итого за день</b>      | <b>540</b> | <b>70</b> | <b>16,7</b> | <b>18,64</b> | <b>71,5</b> | <b>509</b>              |

Директор МАОУ  С В Милова

Повар П О "Общепит"  М В Щемак

## Ежедневное меню основного питания МАОУ «СОШ №7» 12 лет и старше «4» октября 2023г

| Прием пищи    | Наименование блюда       | Вес блюда  | цена         | Белки       | Жиры        | Уг-ды        | Энергетическая ценность |
|---------------|--------------------------|------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------|
| День 3        | Среда                    |            |              |             |             |              |                         |
| 1й прием пищи | Шницель из куриного мяса | 100        | 30           | 19,2        | 4,27        | 13,47        | 169,53                  |
| завтрак       | Картофельное пюре        | 150        | 18           | 3,2         | 5,2         | 19,8         | 139,4                   |
|               | Чай с/с                  | 200        | 3            | 0,2         | 0           | 6,4          | 25,4                    |
|               | Хлеб пшеничный 1с        | 40         | 2            | 3,4         | 0,4         | 21,1         | 145,5                   |
|               | Фрукт (банан)            | 120        | 18,05        | 2,3         | 0           | 33,6         | 145,95                  |
|               | <b>Итого за день</b>     | <b>610</b> | <b>71,05</b> | <b>28,3</b> | <b>9,87</b> | <b>94,37</b> | <b>625,78</b>           |

Директор МАОУ  С В Милова

Повар П О "Общепит"  И А Апанасенок

**Ежедневное меню основного питания МАОУ «СОШ №7» обеды  
12лет и старше «4»октября 2023г**

| Прием пищи    | Наименование блюда                       | Вес блюда  | цена       | Б            | Ж            | У             | Энергетическая ценность |
|---------------|--|------------|------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|
| День 3        | среда                                    |            |            |              |              |               |                         |
| 2й прием пищи | Салат из моркови с яблоком               | 60         | 9          | 0,6          | 6,1          | 4,3           | 74,2                    |
| обед          | Борщ с картофелем с капустой со сметаной | 250        | 17         | 2,13         | 5,33         | 12,1          | 152,8                   |
|               | Биточки из мяса говядины                 | 90         | 50         | 16,44        | 15,72        | 14,88         | 265,56                  |
|               | Каша гречневая рассыпчатая               | 150        | 15         | 9,96         | 7,56         | 43,2          | 280,44                  |
|               | Соус сметанный                           | 30         | 5          | 0,45         | 2,46         | 0,96          | 27,87                   |
|               | Чай с/с                                  | 200        | 3          | 0,2          | 0            | 6,5           | 26,8                    |
|               | Хлеб пшеничный                           | 40         | 2          | 3,4          | 0,4          | 21,1          | 145,5                   |
|               | <b>Итого за день</b>                     | <b>820</b> | <b>101</b> | <b>33,18</b> | <b>34,97</b> | <b>103,04</b> | <b>973,17</b>           |

Директор МАОУ \_\_\_\_\_ С В Милова

Повар П О "Общепит" \_\_\_\_\_ М В Щемак