

**Ежедневное меню основного питания МАОУ «СОШ №7» 7-11 лет  
«22» января 2024**

| Прием пищи | Наименование блюда                                    | Вес блюда  | цена      | Б            | Ж            | У            | Энергетическая ценность |
|------------|---|------------|-----------|--------------|--------------|--------------|-------------------------|
| День1й     | Понедельник   |            |           |              |              |              |                         |
| завтрак    | Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным.    | 180        | 18        | 5,5          | 9,1          | 33,9         | 287,4                   |
|            | Какао с молоком                                       | 200        | 9         | 4,7          | 3,5          | 12,6         | 100,4                   |
|            | Хлеб Рябинушка Йодированный ТУ 900115-004-49872579-04 | 80         | 2         | 3,4          | 0,5          | 29,5         | 145,95                  |
|            | Яйцо вареное  | 40         | 10        | 3,28         | 4,76         | 0,36         | 71,5                    |
|            | <b>Итого за день</b>                                  | <b>500</b> | <b>39</b> | <b>16,88</b> | <b>17,86</b> | <b>76,26</b> | <b>605,25</b>           |

Директор МАОУ \_\_\_\_\_ С В Милова

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

**Ежедневное меню основного питания МАОУ «СОШ №7» 12лет и старше  
«22» января 2024г**

| Прием пищи    | Наименование блюда                 | Вес блюда  | цена      | Б            | Ж            | У            | Энергетическая ценность |
|---------------|------------------------------------|------------|-----------|--------------|--------------|--------------|-------------------------|
| День 1        | Понедельник                        |            |           |              |              |              |                         |
| 1й прием пищи | Каша вязкая пшеничная молочная м\с | 200        | 20        | 7,5          | 9,8          | 33,9         | 247,4                   |
| завтрак       | Какао с молоком                    | 200        | 10        | 4,7          | 3,5          | 12,5         | 100,4                   |
|               | Хлеб Рябинушка йодированный        | 80         | 2         | 4,6          | 0,5          | 29,5         | 140,6                   |
|               | Яйцо вареное                       | 40         | 10        | 6,28         | 4,76         | 0,36         | 71,5                    |
|               | <b>Итого за день</b>               | <b>520</b> | <b>42</b> | <b>23,08</b> | <b>18,86</b> | <b>76,26</b> | <b>559,8</b>            |

Директор МАОУ \_\_\_\_\_ С В Милова

Повар П О"Общепит" \_\_\_\_\_ И А Апанасенок

ОБЕДЫ

**Ежедневное меню основного питания МАОУ «СОШ №7» обеды  
12лет и старше «22» января 2024г**

| Прием пищи    | Наименование блюда         | Вес блюда  | цена         | Б            | Ж            | У             | Энергетическая ценность |
|---------------|----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|
| День 1        | понедельник                |            |              |              |              |               |                         |
| 2й прием пищи | Салат из моркови с яблоком | 60         | 9            | 0,6          | 6,1          | 4,3           | 74,2                    |
| обед          | Рассольник Ленинградский   | 200        | 13           | 2,4          | 6,43         | 16,53         | 163,33                  |
|               | Шницель из мяса кур        | 100        | 35           | 19,2         | 7,56         | 43,2          | 168,76                  |
|               | Макароны отварные          | 150        | 7            | 5,3          | 4,9          | 32,8          | 196,8                   |
|               | Соус сметанный             | 30         | 4,25         | 0,45         | 2,46         | 0,96          | 27,87                   |
|               | Чай с\с                    | 200        | 3            | 0,0          | 16           | 0,2           | 45                      |
|               | Хлеб пшеничный             | 60         | 2            | 3,4          | 0,4          | 21,1          | 145,5                   |
|               | <b>Итого за день</b>       | <b>800</b> | <b>73,25</b> | <b>30,65</b> | <b>27,85</b> | <b>119,89</b> | <b>821,46</b>           |

Директор МАОУ \_\_\_\_\_ С В Милова

Повар П О "Общепит" \_\_\_\_\_ И А Апанасенок