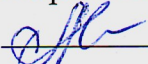


Директор МАОУ СОШ №7

 С.В.Милова

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

29.01.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	6,2	9,2	32,6	270,4	54-7к
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21нг
	Хлеб Рябинушка йодированный	80	3,4	0,5	29,1	140,6	промыш
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	2,8	5,4	0	89,6	54-1з
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>17,1</b>	<b>18,6</b>	<b>74,2</b>	<b>601</b>	
Второй завтрак	Ватрушка с творогом	60	1,2	1,45	3,3	13,95	
	Какао с молоком	100	2,35	1,75	6,25	50,2	54-21нг
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>160</b>	<b>3,55</b>	<b>3,2</b>	<b>8,55</b>	<b>64,15</b>	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
29.01.2024г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	250	8,2	9,2	38,6	270,4	54-7к
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21нг
	Хлеб Рябинушка йодированный	80	4,6	0,5	29,1	145,6	промыш
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	5,8	7,4	0	89,6	54-1з
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>23,3</b>	<b>20,6</b>	<b>80,2</b>	<b>606</b>	
Второй завтрак	Ватрушка с творогом	60	1,2	1,45	24	108	
	Какао с молоком	100	2,35	1,75	6,25	50,2	54-21нг
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>160</b>	<b>3,55</b>	<b>3,2</b>	<b>30,25</b>	<b>158,2</b>	
Обед	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,7	0,1	2,3	22,8	54-2з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,03	2,6	20,35	127,5	54-7с
	Тефтели из говядины	90	13,5	13,2	10,2	172,65	54-31м
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,36	7,56	43,2	280,44	54-4г
	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,3	54-3со
	Компот из с\ф	200	0,5	0	19,8	31	54-31м
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	21,1	145,5	промыш
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>31,19</b>	<b>24,56</b>	<b>119,65</b>	<b>855,39</b>	