

**Ежедневное меню МАОУ «СОШ №7» Возрастная категория 7-11
«18» декабря 2024г**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 8	среда						
завтрак	Гуляш из курицы	90	10,2	11,3	0,8	176,6	51-6м
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,5	4,8	24	155,8	54-4г
	Компот из с\ф	180	0,5	0	12,8	81	54-1хн
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	19,7	105,5	Пром
	Фрукты (Банан)	130	0,2	0,7	30,5	137	пром
	Итого за завтрак		590	17,81	17,1	77,8	655,9
Второй завтрак	Кекс столичный	50	1,2	1,45	24	108	пром
	Компот из с\ф	100	0,25	0	10,5	47,25	54-1хн
	Итого за второй завтрак		740				

Директор МАОУ «СОШ №7» _____ С В Милова

Повар П О "Общепит" _____ А А Яковлев

Ежедневное меню МАОУ «СОШ №7» Возрастная категория 12 лет и старше «18» декабря 2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 8	среда						
завтрак	Гуляш из мяса кур	90	20,2	10,9	0,8	176,6	51-6м
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,5	6,5	36	233,7	54-4г
	Чай с /лимоном	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	29,7	145,5	Пром
	Фрукт (,,)	100	2,2	0,7	30,5	137	пром
	Итого за завтрак		580	31,8	18,5	116,8	773,8
Второй завтрак	Узелок с творог	60	1,2	1,45	24	108	пром
	Чай с /лимоном	100	0,25	0	8,4	40,5	54-1гн
	Итого за второй завтрак						


Директор МАОУ «СОШ №7» _____ С В Милова

Повар П О "Общепит" _____ И А Апанасенок

**Ежедневное меню МАОУ «СОШ №7» Возрастная категория 12 лет
и старше обеды «18» декабря 2024г**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 8	среда						
обед	Салат из моркови с яблоком	60	0,6	66,1	4,3	74,2	54-11з
	Борщ с картофелем с капустой со сметаной	200	2,13	5,33	22,1	152,8	54-2с
	Биточки из мяса говядины	90	13,44	10,72	14,88	265,56	54-6м
	Макаронны отварные	150	9,96	7,16	54,8	168,76	54-4г
	Соус сметанный	30	0,45	2,06	0,96	27,87	54-1с-с
	Чай с\с	200	0,2	0	6,6	27,9	54-2-гн
	Хлеб пшеничный	80	3,4	0,4	21,1	145,5	пром
	Итого за обед	820	30,28	30,77	114,74	890,63	

Директор МАОУ «СОШ №7» _____ С В Милова

Повар П О "Общепит" _____  И А Апанасенок