

Ежедневное меню МАОУ «СОШ №7» Возрастная категория 7-11 лет «19» декабря 2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 9	четверг						
завтрак	Котлета рыбная Любительская	90	7,2	14	6,1	112,2	54-14р
	Рагу овощное	150	7,5	1,3	33,8	204,8	51-г
	Соус сметанный	30	0,45	2,46	0,96	27,87	54-4с-с
	Чай с лимонный	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	21,1	105,5	Пром
	Фрукт ()	125	0,4	0,4	9,58	44,4	пром
	Итого за завтрак		635	19,15	18,66	78,14	522,67
Второй завтрак	Булка Малышок	50	3,4	6,22	30	79,8	пром
	Чай с/с	100	0,1	0	3,2	12,7	54-2гн
	Итого за второй завтрак		785				

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 «19» декабря 2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ Рецеп-ры
День 9	Четверг						
завтрак	Котлета рыбная Любительская	100	12,9	14	6,1	122,2	54-14р
	Рагу овощное	150	14,95	3,76	34,76	232,67	51-1г
	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,4	21,1	145,5	пром
	Итого за завтрак		550	31,45	18,26	78,14	548,27
Второй завтрак	Курник сл теста с куриным мясом	40	1,2	1,45	24	108	пром
	Чай с /с	100	0,1	0,05	3,3	13,95	54-2гн
	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 «19» декабря 2024г**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 9	четверг						
обед	Свекла вареная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	54-28з
	Суп лапша домашняя	200	2,03	5,15	16,6	190,1	54-1 с
	Голубцы ленивые с мясом	100	9,8	3,6	19,4	288,4	54-31м
	Картофельное пюре	150	5,4	4,9	52,9	196,8	54-1г
	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,3	54-3с-с
	Сок натуральный	200	0	16	0,2	45	Пром
	Хлеб пшеничный	80	3,4	0,4	21,1	145,5	пром
	Итого за обед	820	22,53	32,55	118,1	912,3	

Директор МАОУ «СОШ №7» _____ С В Милова

Повар П О "Общепит" _____  И А Апанасенок