


**Ежедневное меню МАОУ «СОШ №7» Возрастная категория 7-11
«12» марта 2025г**

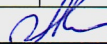
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 8	среда						
завтрак	Гуляш из курицы	90	10,2	11,3	0,8	176,6	51-6м
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,5	4,8	24	155,8	54-4г
	Компот из с\ф	180	0,5	0	12,8	81	54-1хн
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	19,7	105,5	Пром
	Фрукты (Банан)	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"  М В Щемак

Ежедневное меню МАОУ «СОШ №7» Возрастная категория 12 лет и старше «12» марта 2025г

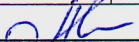
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 8	среда						
завтрак	Гуляш из мяса кур	90	20,2	10,9	0,8	176,6	51-6м
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,5	6,5	36	233,7	54-4г
	Компот с\с	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	29,7	145,5	Пром
	Фрукт	100	2,2	0,7	30,5	137	пром
	Итого за завтрак		580	31,8	18,5	116,8	773,8
Второй завтрак	Кекс столичный	60	1,2	1,45	24	108	пром
	Компот с\с	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	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 «12» марта 2025г**

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	100	13,44	10,72	14,88	265,56	54-6м
	Макароны 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	830	30,28	30,77	114,74	890,63	

Директор МАОУ «СОШ №7»  С В Милова

Повар П О "Общепит"  И А Апанасенок