


**Ежедневное меню МАОУ «СОШ №7» Возрастная категория 7-11 лет «17» марта 2025г**


Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 1							
завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	180	5,5	9,1	33,9	287,4	54-6к
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,6	100,4	54-21гн
	Хлеб Йодированный	80	3,4	0,5	29,5	145,95	пром
	Яйцо вареное	40	3,28	4,76	0,36	71,5	54-1я
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,88</b>	<b>17,86</b>	<b>76,26</b>	<b>605,25</b>	
Второй завтрак	Плюшка с/с	50	3,4	6,22	30	79,8	пром
	Чай с/с	100	0,1	0	3,2	12,7	54-2гн
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>650</b>					

Директор МАОУ «СОШ №7»  С В Милова

Повар П О "Общепит"  М В Щепак

**Ежедневное меню МАОУ «СОШ №7» Возрастная категория 12 лет и старше «17» марта 2025г**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 1	Понедельник						
завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная маслом сливочным	200	7,5	9,8	33,9	247,4	54-6к
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн
	Хлеб йодированный	80	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром
	Яйцо вареное	40	6,28	4,76	0,36	71,5	54-1я
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>23,08</b>	<b>18,86</b>	<b>76,26</b>	<b>559,8</b>	
Второй завтрак	Плюшка с/с	60	1,2	1,45	24	108	пром
	Чай с/с	100	2,35	1,75	6,25	50,2	54-21гн
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>680</b>					


Директор МАОУ «СОШ №7»  С В Милова

Повар П О "Общепит"  И А Апанасенок

обеда

**Ежедневное меню МАОУ «СОШ №7» Возрастная категория 12 лет  
и старше обеда «17» марта 2025г**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 1	понедельник						
обед	Винегрет овощной	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	54-3с-с
	Компот из с/ф	200	0,5	0	19,8	31	54-31хн
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	21,1	145,5	пром
	<b>Итого за день</b>	<b>800</b>	<b>31,49</b>	<b>24,56</b>	<b>119,65</b>	<b>855,39</b>	
	<b>Итого за обед</b>						

Директор МАОУ «СОШ №7»  С В Милова

Повар П.О. "Общепит"  И А Апанасенко