


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


Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 2	вторник						
завтрак	<u>Голубцы ленивые мясные с соусом красным</u>	90/30	10,34	12,26	13,07	209,79	50-1
	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,6	196,8	54-1г
	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9	34-3гн
	Хлеб пшеничный 1с	40	3,4	0,4	21,1	145,5	пром
	Итого за завтрак	540	17,24	17,66	74	579,99	
Второй завтрак	Узелок с творогом	60	1,2	1,45	24	108	пром
	Чай с лимоном	100	0,1	0	3,2	12,7	54-2гн
	Итого за второй завтрак	700					


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 «18» марта 2025г


Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 2	вторник						
завтрак	Голубцы ленивые мясом	100	17,66	14,96	14,13	210,96	50-1м
	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,12	236,16	54-1г
	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,3	54-1с-с
	Чай с/с лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	80	3,4	0,4	21,1	145,5	Пром
	Итого за завтрак	590	28,62	22,04	83,65	641,82	
Второй завтрак	Кекс столичный	60	1,2	1,45	24	108	Пром
	Чай с/с лимоном	100	0,1	0	3,2	12,7	54-3гн
	Итого за второй завтрак	750					

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» марта 2025г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 2	вторник						
обед	С-т из моркови с яблоком	60	0,6	6,1	4,3	74,2	54-11з
	Борщ с картофелем с капустой со сметаной	200	2,13	5,33	19,1	182,1	54-8с
	Котлета рыбная Любительская	100	8,4	7,1	16,4	178,4	54-14р
	Рагу овощное	180	14,5	1,3	53,8	254,8	54-21г
	Сок натуральный	200	0,0	12	0,2	45	Пром
	Хлеб пшеничный	60	3,4	0,4	21,1	145,5	пром
	Итого за день	800	29,03	32,23	114,9	880	

Директор МАОУ «СОШ №7»  С В Милова

Повар П О "Общепит"  И А Апанасенок