


Ежедневное меню МАОУ «СОШ №7» Возрастная категория 7-11 лет «21» марта 2025г


Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 5	пятница						
завтрак	Плов из курицы	200	14,2	18,1	35,2	324,6	54-16м
	Чай с/с	180	0,2	0,0	6,4	25,4	54-2г
	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,4	0,4	21,1	145,5	Пром
	Фрукт (Яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66,6	пром
	Итого за завтрак	570	18,4	18,6	77,4	562,1	
Второй завтрак	Кекс столичный	40	1,2	1,45	24	108	пром
	Чай с/с	100	0,1	0	3,2	12,7	54-2гн
	Итого за второй завтрак	710					

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 «21» марта 2025г


Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 5	Пятница						
завтрак	Плов из мясо кур	270	27,2	18,9	33,2	314,6	54-16м
	Чай с /с	200	0,2	0	6,4	25,4	54-4гн
	Хлеб пшеничный	80	3,4	0,4	29,5	145,5	пром
	Итого за завтрак	550	30,8	19,3	70,2	553,5	
Второй завтрак	Кекс столичный	40	3,4	6,22	30	79,8	пром
	Чай с лимоном	100	0,1	0	3,2	12,7	54-2гн
	Итого за второй завтрак	690					


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 «21» марта 2025г**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 5	пятница						
обед	Винегрет овощной	60	0,6	5,3	4,1	67,1	54-16з
	Борщ с картофелем с капустой со сметаной	200	2,13	5,33	12,1	192,1	54-2с
	Бефстроганов из мяса кур	90/60	19,32	17,41	19,07	209,79	54-1м
	Макароны отварные	180	5,4	4,9	54,8	196,8	54-1г
	Чай с/с	200	0,2	0,1	16,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	21,1	145,5	пром
	Фрукты (яблоко)	150	0,4	0,4	9,58	44,4	пром
	Итого за обед	830	31,05	34,4	127,67	838,79	

Директор МАОУ «СОШ №7»  С В Милова

Повар П О "Общепит"  И А Апанасенок