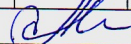


**Ежедневное меню МАОУ «СОШ №7» Возрастная категория 7-11
«21» ноября 2024г**

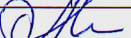
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Б | Ж | У | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------|-----------------------------------|-----------|------------|--------------|-------------|-------------------------|--------------|
| День 4 | Четверг | | | | | | |
| завтрак | Тефтели с рисом ,мясом (говядины) | 90 | 8 | 8,4 | 0 | 89,7 | 64-16м |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,25 | 8,3 | 33,5 | 233,7 | 54-4г |
| | Соус красный основной | 30 | 0,1 | 0,7 | 2,7 | 21,3 | 54-1с-с |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,4 | 0,4 | 21,1 | 145,5 | пром |
| | Компот из сухофруктов | 190 | 0,5 | 0 | 21 | 94,5 | 54-1хн |
| | Итого за завтрак | | 500 | 18,25 | 17,8 | 78,3 | 584,7 |
| Второй завтрак | Плюшка с /с | 75 | 3,4 | 6,22 | 30 | 79,8 | пром |
| | Компот из с/ф | 100 | 0,25 | 0 | 10,5 | 47,25 | 54-1хн |
| | Итого за второй завтрак | | 675 | | | | |


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 «21» ноября 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Б | Ж | У | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------|--------------------------------|-----------|------------|--------------|-------------|-------------------------|--------------|
| День 4 | Четверг | | | | | | |
| завтрак | Тефтели с мясом рисом | 100 | 8 | 8,4 | 0 | 99,7 | 54-16м |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,25 | 9,3 | 36 | 233,7 | 54-4гн |
| | Соус красный основной | 30 | 1 | 0,7 | 2,7 | 21,3 | 54-1с-с |
| | Чай с /с | 200 | 0,5 | 0 | 21 | 94,5 | 54-2гн |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,4 | 0,4 | 21,1 | 145,5 | Пром |
| | Итого за завтрак | | 520 | 21,15 | 18,8 | 80,8 | 594,7 |
| Второй завтрак | Плюшка с/с | 75 | 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 | | 695 | | | | |

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» ноября 2024г**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Б | Ж | У | Энергетическая ценность | № рецептур ы |
|------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|----------------------------|--------------------|
| День 4 | четверг | | | | | | |
| обед | С-т капусты с морковью | 60 | 1 | 6,1 | 5,8 | 81,5 | 54-8з |
| | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,5 | 7,06 | 19,9 | 196 | 54-8с |
| | Плов из мяса кур | 225 | 21,7 | 18,1 | 48,2 | 324,6 | 54-24м |
| | Компот из с/ф | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 54-1хн |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 3,4 | 0,4 | 21,1 | 145,5 | пром |
| | Итого за день | 815 | 31,9 | 32,36 | 114,8 | 826,6 | |

Директор МАОУ «СОШ №7» _____ С В Милова

Повар П О "Общепит" _____ И А Апанасенок