

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 10	пятница						
завтрак	Голубцы ленивые с мясом	90	10,06	10,26	14,13	210,96	54-3м
	Макароны отварные	150	3,3	4,9	22,6	196,8	54-1г
	Соус красный основной	30	0,1	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	40	3,4	0,4	21,1	105,5	пром
	Фрукты (яблоко...)	130	0,4	0,4	9,58	44,4	Пром
	Итого за завтрак	640	17,46	16,76	76,71	606,86	
Второй завтрак	Узелок с творогом	60	1,2	1,45	24	108	пром
	Чай с/с	100	0,1	0	3,2	12,7	54-2гн
	Итого за второй завтрак	800					

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 «29» ноября 2024г**


Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 10	пятница						
завтрак	Тефтели с мясом	100	17,66	16,96	14,13	210,96	54-3гн
	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,6	196,8	54-1г
	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,3	54-1с-с
	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	21,1	145,5	пром
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,58	44,4	пром
	Итого за завтрак	610	25,94	18,76	86,71	646,86	
Второй завтрак	корж молочный	40	1,2	1,45	24	108	пром
	Чай 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 «29» ноября 2024г**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 10	пятница						
обед	С-т капусты с морковью	60	1	6,1	3,8	81,5	54-8з
	Щи из св капуст картоф со сметаной	200	3,15	2,7	22,65	187,5	54-7с
	Тефтели из говядины	90	13,5	13,2	17,2	199,65	54-16м
	Каша перловая	180	4,43	5,25	40,45	187,13	54-5г
	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,3	54-3с-с
	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,6	27,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	21,1	145,5	пром
	Итого за обед	800	25,68	28,35	114,95	829,18	

Директор МАОУ «СОШ №7»  С В Милова

Повар П О "Общепит"  И А Апанасенок