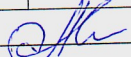


**Ежедневное меню МАОУ «СОШ №7» Возрастная категория 7-11 лет «10» октября 2024г**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 9	четверг						
завтрак	Котлета рыбная Любительская	90	7,2	14	6,1	112,2	54-14р
	Рагу овощное	150	7,5	1,3	33,8	204,8	51-г
	Соус сметанный	30	0,45	2,46	0,96	27,87	54-4с-с
	Чай с лимонный	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	21,1	105,5	Пром
	Фрукт ( )	125	0,4	0,4	9,58	44,4	пром
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>635</b>	<b>19,15</b>	<b>18,66</b>	<b>78,14</b>	<b>522,67</b>	
Второй завтрак	Булка Малышок	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>785</b>					

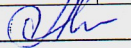
Директор МАОУ «СОШ №7»  С В Милова

Повар П О "Общепит"

 М В Щемак

**Ежедневное меню МАОУ «СОШ №7» Возрастная категория 12 лет и старше «10» октября 2024г**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ Рецеп-ры
День 9	Четверг						
завтрак	Котлета рыбная Любительская	100	12,9	14	6,1	122,2	54-14р
	Рагу овощное	150	14,95	3,76	34,76	232,67	51-1г
	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,4	21,1	145,5	пром
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>31,45</b>	<b>18,26</b>	<b>78,14</b>	<b>548,27</b>	
Второй завтрак	Курник сл теста с куриным мясом	40	1,2	1,45	24	108	пром
	Чай с /с	100	0,1	0,05	3,3	13,95	54-2гн
	<b>Итого за второй завтрак</b>						

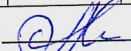
Директор МАОУ «СОШ №7»  С В Милова

Повар П О "Общепит"

 И А Апанасенок

**Ежедневное меню МАОУ «СОШ №7» Возрастная категория 12 лет  
и старше обеды «10» октября 2024г**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 9	четверг						
обед	Свекла вареная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	54-28з
	Суп лапша домашняя	200	2,03	5,15	16,6	190,1	54-1 с
	Голубцы ленивые с мясом	100	9,8	3,6	19,4	288,4	54-31м
	Картофельное пюре	150	5,4	4,9	52,9	196,8	54-1г
	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,3	54-3с-с
	Сок натуральный	200	0	16	0,2	45	Пром
	Хлеб пшеничный	80	3,4	0,4	21,1	145,5	пром
	<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>22,53</b>	<b>32,55</b>	<b>118,1</b>	<b>912,3</b>	

Директор МАОУ «СОШ №7»  С В Милова

Повар П О "Общепит"  И А Апанасенок