

Ежедневное меню МАОУ «СОШ №7» Возрастная категория 7-11

«25» ОКТЯБРЯ 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 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          |
|                | <b>Итого за завтрак</b>        |            | <b>640</b> | <b>17,46</b> | <b>16,76</b> | <b>76,71</b>            | <b>606,86</b> |
| 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        |
|                | <b>Итого за второй завтрак</b> | <b>800</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 «25» октября 2024г

| Прием пищи     | Наименование блюда             | Вес блюда  | Б          | Ж            | У            | Энергетическая ценность | № рецептуры   |
|----------------|--------------------------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|
| День 10        | пятница                        |            |            |              |              |                         |               |
| завтрак        | Тфтели 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          |
|                | <b>Итого за завтрак</b>        |            | <b>610</b> | <b>25,94</b> | <b>18,76</b> | <b>86,71</b>            | <b>646,86</b> |
| 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        |
|                | <b>Итого за второй завтрак</b> | <b>750</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 «25» октября 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 капуста 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        |
|            | <b>Итого за обед</b>                | <b>800</b> | <b>25,68</b> | <b>28,35</b> | <b>114,95</b> | <b>829,18</b>           |             |

Директор МАОУ «СОШ №7» С В Милова

Повар П О "Общепит" И А Апанасенок