

Ежедневное меню МАОУ «СОШ №7» Возрастная категория 7-11 лет « 16 » сентябрь 2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 1							
завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным.	180	5,5	9,1	33,9	287,4	54-6к
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,6	100,4	54-21гн
	Хлеб Йодированный	80	3,4	0,5	29,5	145,95	пром
	Яйцо вареное	40	3,28	4,76	0,36	71,5	54-1я
	Итого за завтрак	500	16,88	17,86	76,26	605,25	
Второй завтрак	Ватрушка с творогом	60	3,4	6,22	30	79,8	пром
	Какао с молоком	100	0,1	0	3,2	12,7	54-2гн
	Итого за второй завтрак						

Директор МАОУ «СОШ №7» Окс С В Милова

Повар П О"Общепит" Щемак М В Щемак

Ежедневное меню МАОУ «СОШ №7» Возрастная категория 12 лет и старше «16» сентябрь 2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 1	Понедельник						
завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная м/с	200	7,5	9,8	33,9	247,4	54-6к
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн
	Хлеб йодированный	80	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром
	Яйцо вареное	40	6,28	4,76	0,36	71,5	54-1я
	Итого за завтрак	520	23,08	18,86	76,26	559,8	
Второй завтрак	Ватрушка с творогом	60	1,2	1,45	24	108	пром
	Какао с молоком	100	2,35	1,75	6,25	50,2	54-21гн
	Итого за второй завтрак	680					

Директор МАОУ «СОШ №7» Окс С В Милова

Повар П О"Общепит" И И А Апанасенок