


Ежедневное меню МАОУ «СОШ №7» Возрастная категория 7-11 лет «20» января 2025г

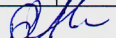
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 1							
завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным.	180	5,5	9,1	33,9	287,4	54-6к
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,6	100,4	54-21гн
	Хлеб Йодированный	80	3,4	0,5	29,5	145,95	пром
	Яйцо вареное	40	3,28	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	660					

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 «20» января 2025г


Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 1							
завтрак	Понедельник						
	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»  С В Милова

Повар П О "Общепит" _____ И А Апанасенок

**Ежедневное меню МАОУ «СОШ №7» Возрастная категория 12 лет
и старше обеды «20» января 2025г**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 1	понедельник						
обед	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,7	0,1	2,3	22,8	54-2з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,03	2,6	20,35	127,5	54-7с
	Тефтели из говядины	90	13,5	13,2	10,2	172,65	54-31м
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,36	7,56	43,2	280,44	54-4г
	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,3	54-3с-с
	Компот из с\ф	200	0,5	0	19,8	31	54-31хн
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	21,1	145,5	пром
	Итого за день	800	31,49	24,56	119,65	855,39	
	Итого за обед						

Директор МАОУ «СОШ №7»  С В Милова

Повар П О "Общепит" _____ И А Апанасенок