


**Ежедневное меню МАОУ «СОШ №7» Возрастная категория 7-11  
«21» января 2024г**

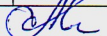
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 2	вторник						
завтрак	<u>Голубцы ленивые мясные с соусом красным</u>	100/30	10,34	12,26	13,07	209,79	50-1
	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,6	196,8	54-1г
	Чай с/с и лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9	34-3гн
	Хлеб пшеничный 1с	40	3,4	0,4	21,1	145,5	пром
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>17,24</b>	<b>17,66</b>	<b>74</b>	<b>579,99</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>680</b>					

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 «21» января 2025г**

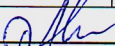
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 2	вторник						
завтрак	Голубцы ленивые	90,/60	17,66	14,96	14,13	210,96	50-1м
	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,12	236,16	54-1г
	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,3	54-1с-с
	Чай с/с лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	80	3,4	0,4	21,1	145,5	Пром
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>28,62</b>	<b>22,04</b>	<b>83,65</b>	<b>641,82</b>	
Второй завтрак	Узелок с творог	60	1,2	1,45	24	108	Пром
	Чай с/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 « 21» января 2025г**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 2	вторник						
обед	С-т из моркови с яблоком	60	0,6	6,1	4,3	74,2	54-11з
	Борщ с картофелем с капустой со сметаной	200	2,13	5,33	19,1	182,1	54-8с
	Котлета рыбная Любительская	100	8,4	7,1	16,4	178,4	54-14р
	Рагу овощное	180	14,5	1,3	53,8	254,8	54-21г
	Сок натуральный	200	0,0	12	0,2	45	Пром
	Хлеб пшеничный	60	3,4	0,4	21,1	145,5	пром
	<b>Итого за день</b>	<b>800</b>	<b>29,03</b>	<b>32,23</b>	<b>114,9</b>	<b>880</b>	

Директор МАОУ «СОШ №7»  С В Милова

Повар П О "Общепит" \_\_\_\_\_ И А Апанасенок