

**Ежедневное меню МАОУ «СОШ №7» Возрастная категория 7-11  
«23» января 2025г**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 4	Четверг						
завтрак	Тефтели с рисом ,мясом (говядины)	90	8	8,4	0	89,7	64-16м
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,25	8,3	33,5	233,7	54-4г
	Соус красный основной	30	0,1	0,7	2,7	21,3	54-1с-с
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	21,1	145,5	пром
	Компот из сухофруктов	190	0,5	0	21	94,5	54-1хн
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,25</b>	<b>17,8</b>	<b>78,3</b>	<b>584,7</b>	
Второй завтрак	Плюшка с /с	75	3,4	6,22	30	79,8	пром
	Компот из с/ф	100	0,25	0	10,5	47,25	54-1хн
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>675</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 «23» января 2025г**

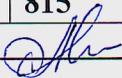
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 4	Четверг						
завтрак	Тефтели с мясом рисом	100	8	8,4	0	99,7	54-16м
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,25	9,3	36	233,7	54-4гн
	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,3	54-1с-с
	Чай с /с	200	0,5	0	21	94,5	54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	21,1	145,5	Пром
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>21,15</b>	<b>18,8</b>	<b>80,8</b>	<b>594,7</b>	
Второй завтрак	Плюшка с/с	75	3,4	6,22	30	79,8	пром
	Чай с лимоном	100	0,1	0	3,2	12,7	54-2гн
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>695</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 «23» января 2025г**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетич еская ценность	№ рецептур ы
День 4	четверг						
обед	С-т капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з
	Суп картофельный с горохом	250	5,5	7,06	19,9	196	54-8с
	Плов из мяса кур	225	21,7	18,1	48,2	324,6	54-24м
	Компот из с/ф	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб пшеничный	80	3,4	0,4	21,1	145,5	пром
	<b>Итого за день</b>	<b>815</b>	<b>31,9</b>	<b>32,36</b>	<b>114,8</b>	<b>826,6</b>	

Директор МАОУ «СОШ №7»  С В Милова

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