Ежедневное меню основного питания МАОУ «СОШ №7» 12лет и старше « 12 » января 2023г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	цена	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
День 1	Понедельник						
1й прием пищи	Каша пшенная молочная м\с	180/10	19	12	8	10	252,6
завтрак	Какао с молоком	200	8	5,8	5,8	34,4	205,6
	Хлеб Рябинушка йодированный	40	2	1,3	0,4	2,9	24
	Сыр российский	15	10	4,6	5,9	0	72,8
	фрукты	100		0,2	0,2	10	127,8
	Итого за день	**550**	**39**	**23,9**	**20,3**	**57,3**	**682,8**

Директор МАОУ_____С В Милова

Повар П О"Общепит"_____ И А Апанасенок

Ежедневное меню основного питания МАОУ «СОШ №7» 12лет и старше «13» января 2023г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	цена	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
День 2	Вторник						
1й прием пищи	Бефстроганов из оварной курицы	125	40	6	17,09	30,66	285
завтрак	Каша перловая рассыпчатая м\с	150	7	15,5	16,01	32,84	231
	Чай с\с лимоном	200	5	0,6	0	3,1	62
	Хлеб пшеничный 1с	40	2	1,2	0,4	1,1	24
	Фрукты	100	15,25	7,1	0,45	32	105
	Итого за день		**69-25**	**30,4**	**33,95**	**99,7**	**707**

Директор МАОУ_____С В Милова

Повар П О"Общепит"_____ И А Апанасенок