Ежедневное меню основного питания МАОУ «СОШ №

«22» декабря 2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	цена	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
День 4	Четверг						
	Рыба тушеная томатном и овощами	90	35	4,56	6,003	12,8	125,1
1й прием пищи	Пюре гороховое	180	9	10,1	11,6	29,8	205,3
завтрак	Чай с/с	200	3	0,07	0,022	15	60
	Хлеб пшеничный1\с	40	2	1.2	0,4	1.1	24
	Сыр российский	11	8	4,6	5,9	0	72,8
	Итого за день	**521**	**57**	**16,13**	**18,225**	**68,7**	**487,2**
				20,53	23,925	68,7	

Директор МАОУ_____С В Милова

Повар П О"Общепит"_____ М В Щемак

Ежедневное меню основного питания МАОУ «СОШ №7» 12лет и старше «22» декабря 2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	цена	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
День 4	четверг						
1й прием пищи	Рыба тушеная в томатном соусе	100	35	9,81	11,36	31,9	221
завтрак	Гороховое пюре	200	8	10,07	11,27	45	246
	Соус красный основной	50	2	1,3	2,4	14,2	50
	Чай с\с	200	3	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	40	2	1,2	0,4	1,1	24
	Сыр российский	15	10	0,2	0,2	10	120
		605	**60**	**22,65**	**25,65**	**117,2**	**721**

Директор МАОУ_____С В Милова

Повар П О"Общепит"_____ И А Апанасенок

Ежедневное меню основного питания МАОУ «СОШ №7» 12лет и старше «22» декабря 2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	цена	Б	Ж	у	Энергетическая ценность
День 4	четверг						
2й прием пищи	Салат из картофеля с соленым огурцом	100	8	1,2	3,23	48,8	85
обед	Суп лапша домашняя	250	8	8,2	6,3	33,24	238,61
	Котлета из курицы	100	40	9,01	14,6	30,72	328,7
	Рагу овощное	150	14	1,5	5,57	63,09	147,9
	Кисель из ягодного концентрата	200	6	1,36		22,02	116,19
	Хлеб пшеничный 1 с	40	2	1,2	0,4	1,1	24
	Печенье песочное без крема	50	6	11	1,45	40	70
		890	**84**	**33,47**	**31,55**	**239.15**	**1010,4**

Директор МАОУ_____С В Милова

Повар П О"Общепит"_____М В Щемак