

Утверждаю
 Директор МБОУ «СОШ № 117»
 И.В. Долгова



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
02 10 2024г

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 3	<u>Макароны отварные</u>	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	<u>Гуляш из говядины</u>	78	13,3	12,9	3	181,1	54-2м
	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	150	0,4	0	14,8	60,7	54-1хн
	<u>Яблоко</u>	170	0,7	0,7	16,7	75,5	Трте 021/2011
	<u>Хлеб пшеничный йодированный</u>	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Гост 26987-86
	Итого за завтрак	578	22	18,7	82,1	584,4	
Второй завтрак	<u>Сок абрикосовый</u>	250	1,3	0	31,8	132	Гост 32104-2013
	Итого за второй завтрак	250	1,3	0	31,8	132	
Обед	<u>Салат из свеклы отварной</u>	100	1,3	4,5	7,6	76,1	54-13з
	<u>Щи из свежей капусты со сметаной</u>	200	4,7	5,6	5,7	92,2	54-1с
	<u>Плов из отварной говядины</u>	250	19,1	18,4	48,2	435,3	54-11м
	<u>Чай без сахара</u>	200	0,2	0	0,1	1,4	54-1гн
	<u>Апельсин</u>	150	1,4	0,3	12,2	56,7	Трте 021/2011
	<u>Хлеб пшеничный йодированный</u>	40	3	0,3	19,7	93,8	Госи 26987-86
	<u>Хлеб ржаной</u>	100	6,6	1,2	33,4	170,8	Гост 26983-86
	Итого за обед	1040	36,3	30,3	126,9	926,3	