

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



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
03 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 4							
Завтрак	<u>Рис с овощами</u>	<u>150</u>	<u>3,2</u>	<u>5,7</u>	<u>26</u>	<u>167,8</u>	<u>54-26г</u>
	<u>Биточки из говядины</u>	<u>55</u>	<u>10</u>	<u>9,6</u>	<u>9</u>	<u>162,4</u>	<u>54-6м</u>
	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	<u>200</u>	<u>0,5</u>	<u>0</u>	<u>19,8</u>	<u>81</u>	<u>54-1хн</u>
	<u>Хлеб пшеничный йодированный</u>	<u>30</u>	<u>2,3</u>	<u>0,2</u>	<u>14,8</u>	<u>70,3</u>	<u>Гост 26987-86</u>
	<u>Банан</u>	<u>140</u>	<u>2,1</u>	<u>0,7</u>	<u>29,4</u>	<u>132,3</u>	<u>Тртс 021/2011</u>
<u>Итого за завтрак</u>		<u>575</u>	<u>18,1</u>	<u>16,2</u>	<u>99</u>	<u>613,8</u>	
Второй завтрак	<u>Сок абрикосовый</u>	<u>250</u>	<u>1,3</u>	<u>0</u>	<u>31,8</u>	<u>131</u>	<u>Гост 32104-2013</u>
<u>Итого за второй завтрак</u>		<u>250</u>	<u>1,3</u>	<u>0</u>	<u>31,8</u>	<u>131</u>	
Обед	<u>Салат из моркови и яблок</u>	<u>100</u>	<u>0,9</u>	<u>10,2</u>	<u>7,1</u>	<u>123,8</u>	<u>54-11з</u>
	<u>Суп с рыбными консервами(сайра)</u>	<u>250</u>	<u>7,4</u>	<u>8,4</u>	<u>15,7</u>	<u>168,3</u>	<u>54-27с</u>
	<u>Каша перловая рассыпчатая</u>	<u>200</u>	<u>5,9</u>	<u>7</u>	<u>40,7</u>	<u>249,5</u>	<u>54-5г</u>
	<u>Бефстроганов из мяса кур</u>	<u>100</u>	<u>22,6</u>	<u>14,9</u>	<u>2,2</u>	<u>233,1</u>	<u>50</u>
	<u>Компот из яблок с лимоном</u>	<u>190</u>	<u>0,2</u>	<u>0,2</u>	<u>10,5</u>	<u>44,3</u>	<u>54-34хн</u>
	<u>Хлеб ржаной</u>	<u>100</u>	<u>6,6</u>	<u>1,2</u>	<u>33,4</u>	<u>170,8</u>	<u>Гост 26987-83</u>
	<u>Апельсин</u>	<u>100</u>	<u>0,9</u>	<u>0,2</u>	<u>8,1</u>	<u>37,8</u>	<u>Тртс 021/2011</u>
<u>Итого за обед</u>		<u>1040</u>	<u>44,5</u>	<u>42,1</u>	<u>117,7</u>	<u>1027,6</u>	