

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



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
04 10 2024г

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 5	<u>Сыр твердых сортов в нарезке</u>	30	7	8,9	0	107,5	54-1з
Завтрак	<u>Каша вязкая молочная овсяная</u>	120	5,1	6,8	20,6	163,7	54-9к
	<u>Яйцо вареное</u>	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	<u>Чай с сахаром</u>	200	0,2	2	6,4	26,8	54-2гн
	<u>Хлеб пшеничный йодированный</u>	40	3	0,3	19,7	93,8	Гост 26987-86
	<u>Банан</u>	150	2,3	0,8	31,5	141,8	Тртс 021/2011
Итого за завтрак		580	22,4	20,8	78,5	590,2	
Второй завтрак	<u>Сок абрикосовый</u>	250	1,3	0	31,8	131	Гост 32104-2013
		250	1,3	0	31,8	131	
Итого за второй завтрак							
Обед	<u>Салат картофельный с морковью и зеленым горошком</u>	80	2,2	5,7	8,3	93,8	54-34з
	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u>	200	4,8	2,2	15,5	100,9	54-24с
	<u>Капуста белокочанная тушеная</u>	150	2,9	26,5	8,1	282,9	54-19г
	<u>Бефстроганов из отварной говядины</u>	130	19,5	20,2	3,1	272	54-1м
	<u>Хлеб пшеничный йодированный</u>	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Гост 26987-86
	<u>Хлеб ржаной</u>	100	6,6	1,2	33,4	170,8	Гост 26987-83
	<u>Апельсин</u>	160	1,4	0,3	13	60,5	Тртс 021/2011
	<u>Сок абрикосовый</u>	200	1	0	25,4	105,6	Гост 32104-2013
	Итого за обед		1040	39,9	56,3	116,6	1133,4