

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



### ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

11 11 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	<u>Каша вязкая молочная пшеничная</u>	<u>200</u>	<u>8.3</u>	<u>10.1</u>	<u>37.6</u>	<u>274.9</u>	<u>54-6к</u>
	<u>Яйцо вареное</u>	<u>40</u>	<u>4.8</u>	<u>4</u>	<u>0.3</u>	<u>56.6</u>	<u>54-6о</u>
	<u>Какао с молоком</u>	<u>250</u>	<u>5.9</u>	<u>4.4</u>	<u>15.6</u>	<u>125.5</u>	<u>54-21гн</u>
	<u>Хлеб ржаной</u>	<u>15</u>	<u>1</u>	<u>0.2</u>	<u>5</u>	<u>25.6</u>	<u>Гост 26983-2015</u>
	<u>Апельсин</u>	<u>150</u>	<u>1.4</u>	<u>0.3</u>	<u>12.2</u>	<u>56.7</u>	<u>Трпе 021/2011</u>
	<b>Итого за завтрак</b>	<b><u>655</u></b>	<b><u>21,4</u></b>	<b><u>19</u></b>	<b><u>70,7</u></b>	<b><u>539,3</u></b>	
Второй завтрак	<u>Сок абрикосовый</u>	<u>160</u>	<u>0.8</u>	<u>0</u>	<u>20.3</u>	<u>84.5</u>	<u>Гост 32104-2013</u>
	<u>Яйцо вареное</u>	<u>40</u>	<u>4.8</u>	<u>4</u>	<u>0.3</u>	<u>56.6</u>	<u>54-6о</u>
		<b><u>200</u></b>	<b><u>5,6</u></b>	<b><u>4</u></b>	<b><u>20,6</u></b>	<b><u>141,1</u></b>	
	<b>Итого за второй завтрак</b>						
Обед	<u>Салат из белокочанной капусты с морковью</u>	<u>100</u>	<u>1.6</u>	<u>10.1</u>	<u>9.6</u>	<u>135.9</u>	<u>54-8з</u>
	<u>Суп с крестьянский с крупой(рисовая)</u>	<u>150</u>	<u>3.7</u>	<u>4.3</u>	<u>8.5</u>	<u>87.7</u>	<u>54-11с</u>
	<u>Горошница</u>	<u>100</u>	<u>9.6</u>	<u>0.9</u>	<u>22.5</u>	<u>136.6</u>	<u>54-21г</u>
	<u>Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)</u>	<u>100</u>	<u>13.9</u>	<u>7.4</u>	<u>6.3</u>	<u>147.3</u>	<u>54-11р</u>
	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	<u>200</u>	<u>0.4</u>	<u>0</u>	<u>19.8</u>	<u>80.8</u>	<u>54-35хн</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>Банан</u>	<u>160</u>	<u>2.4</u>	<u>0.8</u>	<u>33.6</u>	<u>151.2</u>	<u>Трпе 021/2011</u>
		<b>Итого за обед</b>	<b><u>910</u></b>	<b><u>38,2</u></b>	<b><u>24,7</u></b>	<b><u>133,7</u></b>	<b><u>910,3</u></b>