

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



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

19 11 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 7	<u>Яйцо вареное</u>	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
Завтрак	<u>Плов из булгура с курицей</u>	160	15,8	7	31	249,8	54-15м
	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	200	0,4	0	19,8	80,8	54-35хн
	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3	0,3	19,7	93,8	Гост 26987-86
	<u>Яблоко</u>	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Тртс 021/2011
Итого за завтрак		540	24,4	11,7	80,6	525,4	
Второй завтрак	<u>Сок фруктовый</u>	250	1,3	0	31,8	132	Гост 32104-2013
	Итого за второй завтрак		250	1,3	0	31,8	132
Обед	<u>Сыр твердых сортов в нарезке</u>	30	7	8,9	0	107,5	54-1з
	<u>Салат из белокочанной капусты</u>	80	2	8,1	8,3	114,4	54-7з
	<u>Суп овощной с фрикадельками мясными</u>	160	6,9	4,9	11,1	115,9	54-5с
	<u>Каша пшеничная рассыпчатая</u>	150	6,4	6,5	35,5	225,8	54-12г
	<u>Бефстроганов из мяса кур</u>	80	18,1	11,9	1,8	186,5	50
	<u>Чай с сахаром (вариант 2)</u>	200	0,1	0	5,2	21,4	54-45гн
	<u>Хлеб ржаной</u>	100	6,6	1,2	33,4	170,8	Гост 26987-83
	<u>Яблоко</u>	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Тртс 021/2011
Итого за обед		900	47,5	41,9	105,1	986,7	