

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



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
21 11 2024г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	<u>Плов из отварной говядины</u>	<u>200</u>	<u>15.3</u>	<u>14.7</u>	<u>38.6</u>	<u>348.2</u>	<u>54-11м</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>Апельсин</u>	<u>200</u>	<u>1.8</u>	<u>0.4</u>	<u>16.2</u>	<u>75.6</u>	<u>Трпе 021/2011</u>
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>20</u>	<u>1.5</u>	<u>0.2</u>	<u>9.8</u>	<u>46.9</u>	<u>Гост 26987-86</u>
	<u>Хлеб ржаной</u>	<u>25</u>	<u>1.7</u>	<u>0.3</u>	<u>8.4</u>	<u>42.7</u>	<u>Гост 26987-83</u>
Итого за завтрак		<u>645</u>	<u>20.8</u>	<u>15.6</u>	<u>92.8</u>	<u>594.4</u>	
Второй завтрак	<u>Сок фруктовый</u>	<u>250</u>	<u>1.3</u>	<u>0</u>	<u>31.8</u>	<u>132</u>	<u>Гост32104-2013</u>
Итого за второй завтрак		<u>250</u>	<u>1.3</u>	<u>0</u>	<u>31.8</u>	<u>132</u>	
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 гороховый (вариант 2)</u>	<u>250</u>	<u>8.2</u>	<u>3.5</u>	<u>18.7</u>	<u>138.7</u>	<u>54-25с</u>
	<u>Макароны отварные</u>	<u>200</u>	<u>7.1</u>	<u>6.6</u>	<u>43.7</u>	<u>262.4</u>	<u>54-1г</u>
	<u>Бефстроганов из отварной говядины</u>	<u>100</u>	<u>15</u>	<u>15.5</u>	<u>2.4</u>	<u>209.3</u>	<u>54-1м</u>
	<u>Чай с лимоном и сахаром</u>	<u>150</u>	<u>0.2</u>	<u>0</u>	<u>5</u>	<u>20.9</u>	<u>54-3гн</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>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>100</u>	<u>1.5</u>	<u>0.5</u>	<u>21</u>	<u>94.5</u>	<u>Трпе 021/2011</u>
Итого за обед		<u>1040</u>	<u>45</u>	<u>41.4</u>	<u>134.1</u>	<u>1089.1</u>	