

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



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

22 11 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 10							
Завтрак	<u>Рыба тушеная в томате с овощами</u>	<u>105</u>	<u>14,5</u>	<u>7,8</u>	<u>6,6</u>	<u>154,6</u>	<u>54-11р</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>Соус красный основной</u>	<u>30</u>	<u>1</u>	<u>0,7</u>	<u>2,7</u>	<u>21,2</u>	<u>54-3соус</u>
	<u>Чай с сахаром</u>	<u>150</u>	<u>0,1</u>	<u>0</u>	<u>4,8</u>	<u>20,1</u>	<u>54-2гн</u>
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>40</u>	<u>3</u>	<u>0,3</u>	<u>19,7</u>	<u>93,8</u>	<u>Гост 26983-2015</u>
	<u>Банан</u>	<u>120</u>	<u>1,8</u>	<u>0,6</u>	<u>25,2</u>	<u>113,4</u>	<u>Трпе 021/2011</u>
Итого за завтрак		<u>545</u>	<u>30</u>	<u>10,3</u>	<u>81,5</u>	<u>539,7</u>	
Второй завтрак	<u>Сок абрикосовый</u>	<u>250</u>	<u>1,3</u>	<u>0</u>	<u>31,8</u>	<u>132</u>	<u>Гост 32104-2013</u>
		<u>250</u>	<u>1,3</u>	<u>0</u>	<u>31,8</u>	<u>132</u>	
Итого за второй завтрак							
Обед	<u>Салат из свеклы отварной</u>	<u>100</u>	<u>1,3</u>	<u>4,5</u>	<u>7,6</u>	<u>76,1</u>	<u>54-13з</u>
	<u>Суп с рыбными консервами</u>	<u>220</u>	<u>8,7</u>	<u>4,2</u>	<u>13,7</u>	<u>127,3</u>	<u>54-27с</u>
	<u>Яйцо вареное</u>	<u>60</u>	<u>7,2</u>	<u>6,1</u>	<u>0,4</u>	<u>84,8</u>	<u>54-6о</u>
	<u>Картофель тушеный с мясом кур</u>	<u>130</u>	<u>7,8</u>	<u>12,2</u>	<u>15,9</u>	<u>205,2</u>	<u>52</u>
	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	<u>180</u>	<u>0,3</u>	<u>0</u>	<u>17,8</u>	<u>72,7</u>	<u>54-35хн</u>
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>100</u>	<u>7,6</u>	<u>0,8</u>	<u>49,2</u>	<u>234,4</u>	<u>Гост26987-86</u>
	<u>Яблоко</u>	<u>120</u>	<u>0,5</u>	<u>0,5</u>	<u>11,8</u>	<u>53,3</u>	<u>Трпе 021/2011</u>
Итого за обед		<u>910</u>	<u>33,4</u>	<u>28,3</u>	<u>116,4</u>	<u>853,8</u>	