

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

23 12 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>Тргс 021/2011</u>
	Итого за завтрак	<u>655</u>	<u>21,4</u>	<u>19</u>	<u>70,7</u>	<u>539,3</u>	
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>
		<u>200</u>	<u>5,6</u>	<u>4</u>	<u>20,6</u>	<u>141,1</u>	
	Итого за второй завтрак						
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>Тргс 021/2011</u>
		Итого за обед	<u>910</u>	<u>38,2</u>	<u>24,7</u>	<u>133,7</u>	<u>910,3</u>

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

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
23 12 2024г

Возрастная категория: 12 лет и старше

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>50</u>	<u>3,3</u>	<u>0,6</u>	<u>16,7</u>	<u>85,4</u>	<u>Гост 26983-2015</u>
	<u>Апельсин</u>	<u>170</u>	<u>1,5</u>	<u>0,3</u>	<u>13,8</u>	<u>64,3</u>	<u>Трсс 021/2011</u>
Итого за завтрак		<u>710</u>	<u>23,8</u>	<u>19,4</u>	<u>84</u>	<u>606,7</u>	
Второй завтрак	<u>Сок абрикосовый</u>	<u>200</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>25,4</u>	<u>105,6</u>	<u>Гост32104-2013</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>
Итого за второй завтрак		<u>240</u>	<u>5,8</u>	<u>4</u>	<u>25,7</u>	<u>162,2</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 с крестьянский с крупой(рисовая)</u>	<u>200</u>	<u>5</u>	<u>5,8</u>	<u>11,3</u>	<u>116,9</u>	<u>54-11с</u>
	<u>Горошница</u>	<u>130</u>	<u>12,5</u>	<u>1,1</u>	<u>29,3</u>	<u>177,5</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>Трсс 021/2011</u>
Итого за обед		<u>990</u>	<u>42,4</u>	<u>26,4</u>	<u>143,3</u>	<u>980,4</u>	

