

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

24 12 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 2	Гуляш из мяса кур	87	17,5	9	0,8	153,7	51
Завтрак	Каша гречневая	100	5,5	4,2	24	155,8	54-4г
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн
	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	Трсс 021/2011
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8	Гост 26987-86
Итого за завтрак		527	27,7	14,1	75,4	539,4	
Второй завтрак	Сок абрикосовый	250	1,3	0	31,8	132	Гост 32104- 2013
Итого за второй завтрак		250	1,3	0	31,8	132	
Обед	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8	54-11з
	Борщ с фасолью	200	3,1	5,1	12,3	107,5	54-19с
	Картофель тушеный с мясом кур	150	9	14,1	18,4	236,8	52
	Яйцо вареное	60	7,2	6,1	0,4	84,8	54-6о
	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	Гост 32104- 2013
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Гост26987- 86
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8	Гост 26983-86
Итого за обед		860	31,6	37,1	121,6	946,5	

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

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
24 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 2	Гуляш из мяса кур	100	20,1	10,3	0,9	176,7	51
Завтрак	Каша гречневая	100	5,5	4,2	24	155,8	54-4г
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8	Гост 26987-86
	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8	Тртс021/2011
Итого за завтрак		590	31,1	15,7	86	609,7	
Второй завтрак	Сок абрикосовый	250	1,3	0	31,8	132	Гост 32104-2013
Итого за второй завтрак		250	1,3	0	31,8	132	
Обед	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8	54-11з
	Борщ с фасолью	250	3,9	6,4	15,4	134,4	54-19с
	Картофель тушеный с мясом кур	250	15,1	23,5	30,6	394,7	52
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	Сок абрикосовый	250	1,3	0	31,8	132	Гост 32104-2013
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Гост 26987-86
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8	Гост 26983-86
Итого за обед		1040	36,4	45,7	143,2	1129,5	