

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

25 12 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	<u>Макароньы отварные</u>	<u>100</u>	<u>3,5</u>	<u>3,3</u>	<u>21,9</u>	<u>131,2</u>	<u>54-1г</u>
	<u>Гуляш из говядины</u>	<u>80</u>	<u>13,6</u>	<u>13,2</u>	<u>3,1</u>	<u>185,7</u>	<u>54-2м</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>Яблоко</u>	<u>100</u>	<u>0,4</u>	<u>0,4</u>	<u>9,8</u>	<u>44,4</u>	<u>Тртс 021/2011</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 26987-86</u>
	<b>Итого за завтрак</b>	<b><u>520</u></b>	<b><u>21</u></b>	<b><u>17,2</u></b>	<b><u>74,3</u></b>	<b><u>536,1</u></b>	
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>
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b><u>250</u></b>	<b><u>1,3</u></b>	<b><u>2</u></b>	<b><u>31,8</u></b>	<b><u>132</u></b>	
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>Щи из свежей капусты со сметаной</u>	<u>150</u>	<u>3,5</u>	<u>4,2</u>	<u>4,3</u>	<u>69,2</u>	<u>54-1с</u>
	<u>Плов из отварной говядины</u>	<u>150</u>	<u>11,5</u>	<u>11,1</u>	<u>28,9</u>	<u>261,2</u>	<u>54-11м</u>
	<u>Чай без сахара</u>	<u>200</u>	<u>0,2</u>	<u>0</u>	<u>0,1</u>	<u>1,4</u>	<u>54-1гн</u>
	<u>Апельсин</u>	<u>210</u>	<u>1,9</u>	<u>0,4</u>	<u>17</u>	<u>79,4</u>	<u>Тртс 121/2011</u>
	<u>Хлеб пшеничный йодированный</u>	<u>100</u>	<u>7,6</u>	<u>0,8</u>	<u>49,2</u>	<u>234,4</u>	<u>Гост 26987-86</u>
	<b>Итого за обед</b>	<b><u>910</u></b>	<b><u>26</u></b>	<b><u>21</u></b>	<b><u>107,1</u></b>	<b><u>721,7</u></b>	

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

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
25 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 3	<u>Макароны отварные</u>	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	<u>Гуляш из говядины</u>	78	13,3	12,9	3	181,1	54-2м
	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	150	0,4	0	14,8	60,7	54-1хн
	<u>Яблоко</u>	170	0,7	0,7	16,7	75,5	Тртс 021/2011
	<u>Хлеб пшеничный йодированный</u>	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Гост 26987-86
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>578</b>	<b>22</b>	<b>18,7</b>	<b>82,1</b>	<b>584,4</b>	
Второй завтрак	<u>Сок абрикосовый</u>	250	1,3	0	31,8	132	Гост 32104-2013
		<b>250</b>	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>31,8</b>	<b>132</b>	
	<b>Итого за второй завтрак</b>						
Обед	<u>Салат из свеклы отварной</u>	100	1,3	4,5	7,6	76,1	54-13з
	<u>Щи из свежей капусты со сметаной</u>	200	4,7	5,6	5,7	92,2	54-1с
	<u>Плов из отварной говядины</u>	250	19,1	18,4	48,2	435,3	54-11м
	<u>Чай без сахара</u>	200	0,2	0	0,1	1,4	54-1гн
	<u>Апельсин</u>	150	1,4	0,3	12,2	56,7	Тртс 021/2011
	<u>Хлеб пшеничный йодированный</u>	40	3	0,3	19,7	93,8	Госи 26987-86
	<u>Хлеб ржаной</u>	100	6,6	1,2	33,4	170,8	Гост 26983-86
	<b>Итого за обед</b>	<b>1040</b>	<b>36,3</b>	<b>30,3</b>	<b>126,9</b>	<b>926,3</b>	