

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

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

26 12 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюд а	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 4	<u>Рис с овощами</u>	150	3,2	5,7	26	167,8	54-26г
Завтрак	<u>Биточки из говядины</u>	<u>50</u>	<u>9,1</u>	<u>8,7</u>	<u>8,2</u>	<u>147,6</u>	<u>54-6м</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 пшеничный йодированный</u>	<u>30</u>	<u>2,3</u>	<u>0,2</u>	<u>14,8</u>	<u>70,3</u>	<u>Гост 26987-86</u>
	<u>Апельсин</u>	<u>150</u>	<u>1,4</u>	<u>0,3</u>	<u>12,2</u>	<u>56,7</u>	<u>Тртс 021/2011</u>
	<b>Итого за завтрак</b>	<b><u>580</u></b>	<b><u>16,4</u></b>	<b><u>14,9</u></b>	<b><u>81</u></b>	<b><u>523,2</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>0</u></b>	<b><u>31,8</u></b>	<b><u>132</u></b>	
Обед	<u>Салат из капусты с овощами</u>	<u>100</u>	<u>2,8</u>	<u>6,7</u>	<u>2,8</u>	<u>83,3</u>	<u>54-10з</u>
	<u>Суп с рыбными консервами(сайра)</u>	<u>150</u>	<u>4,4</u>	<u>5,1</u>	<u>9,4</u>	<u>101</u>	<u>54-27с</u>
	<u>Каша перловая рассыпчатая</u>	<u>150</u>	<u>4,4</u>	<u>5,3</u>	<u>30,5</u>	<u>187,1</u>	<u>54-5г</u>
	<u>Бефстроганов из мяса кур</u>	<u>100</u>	<u>22,6</u>	<u>14,9</u>	<u>2,2</u>	<u>233,1</u>	<u>50</u>
	<u>Компот из яблок с лимоном</u>	<u>190</u>	<u>0,2</u>	<u>0,2</u>	<u>10,5</u>	<u>44,3</u>	<u>54-34хн</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>Гост26987-83</u>
	<u>Апельсин</u>	<u>100</u>	<u>0,9</u>	<u>0,2</u>	<u>8,1</u>	<u>37,8</u>	<u>Тртс 021/2011</u>
	<b>Итого за обед</b>	<b><u>890</u></b>	<b><u>41,9</u></b>	<b><u>33,6</u></b>	<b><u>96,9</u></b>	<b><u>857,4</u></b>	

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

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
26 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 4							
Завтрак	<u>Рис с овощами</u>	<u>150</u>	<u>3,2</u>	<u>5,7</u>	<u>26</u>	<u>167,8</u>	<u>54-26г</u>
	<u>Биточки из говядины</u>	<u>55</u>	<u>10</u>	<u>9,6</u>	<u>9</u>	<u>162,4</u>	<u>54-6м</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>Хлеб пшеничный йодированный</u>	<u>30</u>	<u>2,3</u>	<u>0,2</u>	<u>14,8</u>	<u>70,3</u>	<u>Гост 26987-86</u>
	<u>Банан</u>	<u>140</u>	<u>2,1</u>	<u>0,7</u>	<u>29,4</u>	<u>132,3</u>	<u>Тргс 021/2011</u>
<b>Итого за завтрак</b>		<b><u>575</u></b>	<b><u>18,1</u></b>	<b><u>16,2</u></b>	<b><u>99</u></b>	<b><u>613,8</u></b>	
Второй завтрак	<u>Сок абрикосовый</u>	<u>250</u>	<u>1,3</u>	<u>0</u>	<u>31,8</u>	<u>131</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>0</u></b>	<b><u>31,8</u></b>	<b><u>131</u></b>	
Обед	<u>Салат из моркови и яблок</u>	<u>100</u>	<u>0,9</u>	<u>10,2</u>	<u>7,1</u>	<u>123,8</u>	<u>54-11з</u>
	<u>Суп с рыбными консервами(сайра)</u>	<u>250</u>	<u>7,4</u>	<u>8,4</u>	<u>15,7</u>	<u>168,3</u>	<u>54-27с</u>
	<u>Каша перловая рассыпчатая</u>	<u>200</u>	<u>5,9</u>	<u>7</u>	<u>40,7</u>	<u>249,5</u>	<u>54-5г</u>
	<u>Бефстроганов из мяса кур</u>	<u>100</u>	<u>22,6</u>	<u>14,9</u>	<u>2,2</u>	<u>233,1</u>	<u>50</u>
	<u>Компот из яблок с лимоном</u>	<u>190</u>	<u>0,2</u>	<u>0,2</u>	<u>10,5</u>	<u>44,3</u>	<u>54-34хн</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>Апельсин</u>	<u>100</u>	<u>0,9</u>	<u>0,2</u>	<u>8,1</u>	<u>37,8</u>	<u>Тргс 021/2011</u>
<b>Итого за обед</b>		<b><u>1040</u></b>	<b><u>44,5</u></b>	<b><u>42,1</u></b>	<b><u>117,7</u></b>	<b><u>1027,6</u></b>	