

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

27 12 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюд а	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	<u>Масло сливочное (порциями)</u>	<u>10</u>	<u>0,1</u>	<u>7,3</u>	<u>0,1</u>	<u>66,1</u>	<u>53-19з</u>
	<u>Сыр твердых сортов в нарезке</u>	<u>23</u>	<u>5,3</u>	<u>6,8</u>	<u>0</u>	<u>82,4</u>	<u>54-1з</u>
	<u>Каша вязкая молочная овсяная</u>	<u>100</u>	<u>4,3</u>	<u>5,6</u>	<u>17,1</u>	<u>136,4</u>	<u>54-9к</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>Чай с молоком и сахаром</u>	<u>150</u>	<u>1,2</u>	<u>0,9</u>	<u>6,5</u>	<u>38,2</u>	<u>54-4гн</u>
	<u>Хлеб ржаной</u>	<u>60</u>	<u>4</u>	<u>0,7</u>	<u>20</u>	<u>102,5</u>	<u>Гост 26987-83</u>
	<u>Яблоко</u>	<u>120</u>	<u>0,5</u>	<u>0,5</u>	<u>11,8</u>	<u>53,3</u>	<u>Трс 021/2011</u>
Итого за завтрак		<u>503</u>	<u>20,2</u>	<u>25,8</u>	<u>55,8</u>	<u>535,5</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>
Итого за второй завтрак		<u>250</u>	<u>1,3</u>	<u>0</u>	<u>31,8</u>	<u>132</u>	
Обед	<u>Салат картофельный с морковью и зеленым горошком</u>	<u>100</u>	<u>2,8</u>	<u>7,2</u>	<u>10,4</u>	<u>117,2</u>	<u>54-34з</u>
	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u>	<u>150</u>	<u>3,6</u>	<u>1,6</u>	<u>11,6</u>	<u>75,6</u>	<u>54-24с</u>
	<u>Капуста белокочанная тушеная</u>	<u>100</u>	<u>1,9</u>	<u>17,7</u>	<u>5,4</u>	<u>188,6</u>	<u>54-19г</u>
	<u>Бефстроганов из отварной говядины</u>	<u>80</u>	<u>12</u>	<u>12,4</u>	<u>1,9</u>	<u>167,4</u>	<u>54-1м</u>
	<u>Сок абрикосовый</u>	<u>200</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>25,4</u>	<u>105,6</u>	<u>Гост 32104-2013</u>
	<u>Хлеб ржаной</u>	<u>60</u>	<u>4</u>	<u>0,7</u>	<u>20</u>	<u>102,5</u>	<u>Гост 26987-83</u>
	<u>Хлеб пшеничный йодированный</u>	<u>40</u>	<u>3</u>	<u>0,3</u>	<u>19,7</u>	<u>93,8</u>	<u>Гост 26987-86</u>
	<u>Апельсин</u>	<u>160</u>	<u>1,4</u>	<u>0,3</u>	<u>13</u>	<u>60,5</u>	<u>Трс 021/2011</u>
Итого за обед		<u>890</u>	<u>29,7</u>	<u>40,2</u>	<u>107,4</u>	<u>911,2</u>	

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

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
27 12 2024г

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 5	<u>Сыр твердых сортов в нарезке</u>	30	7	8,9	0	107,5	54-1з
Завтрак	<u>Каша вязкая молочная овсяная</u>	120	5,1	6,8	20,6	163,7	54-9к
	<u>Яйцо вареное</u>	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	<u>Чай с сахаром</u>	200	0,2	2	6,4	26,8	54-2гн
	<u>Хлеб пшеничный йодированный</u>	40	3	0,3	19,7	93,8	Гост 26987-86
	<u>Банан</u>	150	2,3	0,8	31,5	141,8	Тртс 021/2011
Итого за завтрак		580	22,4	20,8	78,5	590,2	
Второй завтрак	<u>Сок абрикосовый</u>	250	1,3	0	31,8	131	Гост 32104-2013
		250	1,3	0	31,8	131	
Итого за второй завтрак							
Обед	<u>Салат картофельный с морковью и зеленым горошком</u>	80	2,2	5,7	8,3	93,8	54-34з
	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u>	200	4,8	2,2	15,5	100,9	54-24с
	<u>Капуста белокочанная тушеная</u>	150	2,9	26,5	8,1	282,9	54-19г
	<u>Бефстроганов из отварной говядины</u>	130	19,5	20,2	3,1	272	54-1м
	<u>Хлеб пшеничный йодированный</u>	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Гост 26987-86
	<u>Хлеб ржаной</u>	100	6,6	1,2	33,4	170,8	Гост 26987-83
	<u>Апельсин</u>	160	1,4	0,3	13	60,5	Тртс 021/2011
	<u>Сок абрикосовый</u>	200	1	0	25,4	105,6	Гост 32104-2013
	Итого за обед		1040	39,9	56,3	116,6	1133,4

