Утверждаю

Директор МБОУ «Фёдоровская ООШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_ О.П.Задворная

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

14.03.2025г

**Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя 2**  **11 день** | | | | | | | |
| Приём пищи | Наименование  блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| **Завтрак** | Горошница | 100 | 9.6 | 0.9 | 22.5 | 136.6 | №8 |
| Рыба тушёная в томате с овощами (минтай) | 105 | 14.5 | 7.8 | 6.6 | 154.6 | №14 |
| Соус красный основной | 30 | 1 | 0.7 | 2.7 | 21.2 | №11 |
| Чай с сахаром | 150 | 0.1 | 0 | 4.8 | 20.1 | №26 |
| банан | 120 | 1.8 | 0.6 | 25.2 | 113.4 | пром |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 | пром |
| **Итого за завтрак** | | **545** | **30** | **10.3** | **81.5** | **539.7** |  |
| **Дополнительный завтрак ОВЗ** | Банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 94.5 | Пром |
| сок | 100 | 0.7 | 0.1 | 13.2 | 56.5 | Пром |
| **Итого** | 200 | 2.2 | 0.6 | 34.2 | 151 |  |
|  | **С 12 лет и старше** | | | | | | |
| **Завтрак** | Горошница | 100 | 9.6 | 0.9 | 22.5 | 136.6 | №8 |
| Рыба тушёная в томате с овощами (минтай) | 110 | 15.2 | 8.2 | 6.9 | 162 | №14 |
| Соус красный основной | 60 | 2 | 1.5 | 5.3 | 42.4 | №11 |
| Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 | №26 |
| зефир | 50 | 0.4 | 0.1 | 39.9 | 161.7 | пром |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 | пром |
| **Итого** | **550** | **29.7** | **10.9** | **95.8** | **599.8** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |