Утверждаю

Директор МБОУ «Фёдоровская ООШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_ О.П.Задворная

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

20.01.2025г

**Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя 1**  **1 день** | | | | | | | |
| Приём пищи | Наименование  блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| **Завтрак** | Каша вязкая молочная пшенная | 200 | 8.3 | 10.1 | 37.6 | 274.9 | №1 |
| Яйцо вареное | 40 | 4.8 | 4 | 0.3 | 56.6 | №30 |
| Какао с молоком | 250 | 5.9 | 4.4 | 15.6 | 125.5 | №19 |
| Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0.2 | 5 | 25.6 | пром |
| апельсин | 145 | 1.3 | 0.3 | 11.7 | 54.8 | пром |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак** | | **650** | **21.3** | **19** | **70.2** | **537.4** |  |
| **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** | Каша вязкая молочная пшенная | 200 | 8.3 | 10.1 | 37.6 | 274.9 | №1 |
| Яйцо вареное | 40 | 4.8 | 4 | 0.3 | 56.6 | №30 |
| Какао с молоком | 250 | 5.9 | 4.4 | 15.6 | 125.5 | №19 |
| печенье | 23 | 1.7 | 2.3 | 17.1 | 95.6 | пром |
| Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 | пром |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | **553** | **23.3** | **21.3** | **84** | **620.9** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |