Утверждаю

Директор МБОУ «Фёдоровская ООШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_ О.П.Задворная

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

21.01.2025г

**Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |
| --- |
| **Неделя 1****2 день** |
| Приём пищи | Наименованиеблюда  | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность  | № рецептуры |
| белки | жиры |  углеводы  |
| **Завтрак** | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 5.5 | 4.2 | 24 | 155.8 | №5 |
| Гуляш из говядины | 80 | 13.6 | 13.2 | 3.1 | 185.7 | №15 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0.2 | 0.1 | 9.9 | 41.6 | №23 |
| банан | 150 | 2.3 | 0.8 | 31.5 | 141.8 | пром |
| Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 | пром |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак** | **570** | **24.6** | **18.6** | **88.2** | **618.7** |  |
| **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** | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 | №5 |
| Гуляш из говядины | 90 | 15.3 | 14.9 | 3.5 | 208.9 | №15 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0.2 | 0.1 | 9.9 | 41.6 | №23 |
| апельсин | 150 | 1.4 | 0.3 | 12.2 | 56.7 | пром |
| Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 | пром |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | **630** | **28.1** | **21.9** | **81.2** | **634.7** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |