

Утверждаю
 Директор МБОУ «Фёдоровская ООШ»
 О.П.Задворная



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

17.10.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------|--|------------|------------------|------------|-------------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 1 День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Горошница | 150 | 14.5 | 1.3 | 33.8 | 204.8 | №8 |
| | Рыба тушеная в томате с овощами (Минтай) | 90 | 12.5 | 6.7 | 5.7 | 132.5 | №14 |
| | Соус красный основной | 30 | 1 | 0.7 | 2.7 | 21.2 | №11 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 | №19 |
| | яблоко | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 66.6 | пром |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 | пром |
| Итого за завтрак | | 650 | 31.4 | 9.5 | 91.5 | 576.4 | |
| Дополнительный завтрак ОВЗ | Сок абрикосовый | 100 | 0.5 | 0 | 12.7 | 70 | пром |
| | банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 94.5 | пром |
| Итого за второй завтрак | | 200 | 2 | 0.5 | 33.7 | 164.5 | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Завтрак | Горошница | 180 | 17.3 | 1.6 | 40.5 | 245.8 | №8 |
| | Рыба тушеная в томате с овощами (Минтай) | 100 | 13.9 | 7.4 | 6.3 | 147.3 | №14 |
| | Соус красный основной | 30 | 1 | 0.7 | 2.7 | 21.2 | №11 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 | №19 |
| | яблоко | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 66.6 | пром |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 | пром |
| Итого за завтрак | | 700 | 36.3 | 10.6 | 103.7 | 655.7 | |