Утверждаю

Директор МБОУ «Фёдоровская ООШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_ О.П.Задворная

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

20.03.2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименованиеблюда  | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность  | № рецептуры |
| белки | жиры |  углеводы  |
| **Неделя 1****День 4** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Рис с овощами | 150 | 3,2 | 5,7 | 26 | 167,8 | №2 |
| Биточек из говядины | 50 | 9,1 | 8,7 | 8,2 | 147,6 | №17 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | №24 |
| Хлеб пшеничный йодированый | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | пром |
| апельсин | 150 | 1,4 | 0,3 | 12,2 | 56,7 | пром |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за завтрак | **580** | **16,5** | **14,9** | **81** | **523,4** |  |
| Дополнительный завтрак ОВЗ | Сок фруктовый | 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 | Наименованиеблюда  | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность  | № рецептуры |
| белки | жиры |  углеводы  |
| Завтрак | Яйцо варёное | 40 | 4,8 | 4 | 0.3 | 56.6 | №30 |
| Рис с овощами | 150 | 3.2 | 5.7 | 26 | 167.8 | №2 |
| Биточек из говядины | 60 | 10.9 | 10.4 | 9.9 | 177.1 | №17 |
| Компот из смеси сухофруктов | 160 | 0.3 | 0 | 15.9 | 64.6 | №24 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 | пром |
| Яблоко  | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 | пром |
| Итого за завтрак | **560** | **23.4** | **20.9** | **86.5** | **627.7** |  |