Утверждаю

Директор МБОУ «Фёдоровская ООШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_ О.П.Задворная

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

10.01.2025г.

**Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование  блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| **Неделя 1**  **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Сыр твердых сортов в нарезке | 23 | 5.3 | 6.8 | 0 | 82.4 | №25 |
| Масло сливочное порциями | 10 | 0,1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 | №31 |
| Каша вязкая молочная овсяная | 100 | 4.3 | 5.6 | 17.1 | 136.4 | №3 |
| Яйцо вареное | 40 | 4.8 | 4 | 0.3 | 56.6 | №30 |
| Чай с молоком и сахаром | 150 | 1.2 | 0.9 | 6.5 | 38.2 | №18 |
| Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0.7 | 20 | 102.5 | пром |
|  | яблоко | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.8 | 53.3 | пром |
| **Итого за завтрак** | | **503** | **20.2** | **25.8** | **55.8** | **535.5** |  |
| **Дополнительный завтрак ОВЗ** | Молоко 2,5% | 100 | 2,9 | 2,5 | 4.8 | 53.3 | Пром |
| банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | Пром |
| **Итого** |  |  |  |  |  |  |

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование  блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| **Неделя 1**  **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Сыр твердых сортов в нарезке | 27 | 6.3 | 8 | 0 | 96.7 | №25 |
| Каша вязкая из хлопьев овсяных «Геркулес» | 150 | 6.1 | 8.4 | 24.3 | 197.3 | №3 |
| Яйцо варёное | 40 | 4.8 | 4 | 0.3 | 56.6 | №30 |
| Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 | №26 |
| банан | 150 | 2.3 | 0.8 | 31.5 | 141.8 | Пром |
| Хлеб ржаной | 40 | 22.3 | 21.7 | 75.9 | 587.5 | Пром |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак** | | **607** | **22.3** | **21.7** | **75.9** | **587.5** |  |