Утверждаю

Директор МБОУ «Фёдоровская ООШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_ О.П.Задворная

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

22.03.2025г

**Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование  блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| **Неделя 1**  **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Капуста тушёная с мясом | 100 | 11 | 11 | 6.7 | 169.7 | №10 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.4 | 0 | 19.8 | 80.8 | №24 |
| Хлеб пшеничный йодированый | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 | пром |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 | пром |
| банан | 150 | 2.3 | 0.8 | 31.5 | 141.8 | пром |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак** | | **510** | **18** | **12.4** | **82.8** | **513.8** |  |
| Дополнительный завтрак ОВЗ | Какао с молоком | 100 | 2.3 | 1.8 | 6.2 | 50.2 | №23 |
| 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 6** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Яйцо варёное | 40 | 4.8 | 4 | 0.3 | 56.6 | №30 |
| Капуста тушёная с мясом | 150 | 16.5 | 16.5 | 10 | 254.6 | №10 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 | №24 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 85.4 | пром |
| яблоко | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.8 | 53.3 | пром |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 | пром |
| **Итого за завтрак** | | **590** | **27.9** | **21.8** | **73.4** | **601.2** |  |