Утверждаю

Директор МБОУ «Фёдоровская ООШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_ О.П.Задворная

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

28.01.2025г.

**Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование  блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| **Завтрак**  **2 неделя**  **8день** | Яйцо вареное | 40 | 4.8 | 4 | 0.3 | 56.6 | №30 |
| Плов из булгура с курицей | 160 | 15.8 | 7 | 31 | 249.8 | №6 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 | №24 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 | пром |
| яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 | пром |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак** | | **540** | **24.5** | **11.7** | **80.6** | **525.6** |  |
| **Дополнительный завтрак ОВЗ** | Какао с молоком | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 94.5 | №23 |
| банан | 100 | 2.3 | 1.8 | 6.2 | 50.2 | Пром |
| **Итого** | **200** | **3.8** | **2.3** | **27.2** | **144.7** |  |
| **Завтрак** | **С 12 лет и старше** | | | | | | |
| Яйцо вареное | 40 | 4.8 | 4 | 0.3 | 56.6 | №30 |
| Плов из булгура с курицей | 200 | 19.7 | 8.7 | 38.8 | 312.3 | №6 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 | №24 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 | пром |
| апельсин | 200 | 1.8 | 0.4 | 16.2 | 75.6 | пром |
|  | **680** | **29.8** | **13.4** | **94.8** | **619.3** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

.