Утверждаю

Директор школы _____ Мешкова Т.П.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

06.03.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 1 День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Рис отварной | 100 | 2,4 | 3,2 | 24,3 | 135,7 | 54-6г |
| | Котлета из говядины | 90 | 16,4 | 15,7 | 14,8 | 265,7 | 54-4м |
| | Соус красный основной | 50 | 1,6 | 1,2 | 4,5 | 35,3 | 54-3соус |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 5,2 | 21,4 | 54-45гн |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 | Пром. |
| Итого за завтрак | | 540 | 27,7 | 21,1 | 91,7 | 667 | |
| Второй завтрак | Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 37,8 | Пром. |
| | | | | | | | |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 37,8 | |
| Обед | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Утверждаю

Директор школы _____ Мешкова Т.П.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
06.03.2024г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 1 День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета натуральная из мяса | 100 | 10,21 | 17,5 | 29 | 287 | 14 |
| | Рис отварной с овощами | 200 | 4 | 5,75 | 35 | 236 | 73 |
| | Зефир | 50 | 1,1 | 1,45 | 1,2 | 70 | ГОСТ24 901-2014 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 33 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,2 | 0,4 | 1,1 | 24 | ГОСТ26 983-2015 |
| Итого за завтрак | | 590 | 16,58 | 25,12 | 81,3 | 677 | |
| Второй завтрак | Апельсин | 100 | 0,2 | 0,2 | 14 | 150 | ТР ТС021/2011 |
| | | | | | | | |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,2 | 0,2 | 14 | 150 | |
| Обед | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |