Утверждаю

Директор школы _____ Мешкова Т.П.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

20.03.2024г.

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
20.03.2024г.

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	ГОСТ24901-2014
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	33
	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	1,1	24	ГОСТ26983-2015
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							