

УТВЕРЖДЕНО:  
И.о.директора школы  
С.В.Володкина  
14.01.2025

Ежедневное меню.

14.01.2025г

| Прием пищи               | Наименование<br>блюда               | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) | №<br>Рецеп-<br>туры |
|--------------------------|-------------------------------------|----------------|---------------------|-------|----------|---------------------------------------|---------------------|
|                          |                                     |                | белки               | жиры  | углеводы |                                       |                     |
| Завтрак:                 | Каша молочная<br>манная             | 200            | 6,2                 | 8,9   | 25,6     | 206,3                                 | 27                  |
|                          | Хлеб с маслом                       | 35/5           | 2,72                | 5,4   | 17,45    | 127,1                                 |                     |
|                          | Чай с сахаром                       | 200            | 0,12                | -     | 12,04    | 48,64                                 | 2                   |
| 2 завтрак:               | банан                               | 100            | 1,5                 | 0,1   | 19,2     | 89,0                                  |                     |
| Обед:                    | Салат из<br>белокочанной<br>капусты | 50             | 0,66                | 4,03  | 4,25     | 53,9                                  | 9                   |
|                          | Суп<br>картофельный с<br>клецками   | 200            | 3,0                 | 2,63  | 13,47    | 89,55                                 | 5                   |
|                          | Котлета из<br>курицы                | 75             | 14,5                | 3,6   | 9,4      | 128                                   | 109                 |
|                          | Гречка с томатной<br>подливой       | 130            | 3,82                | 4,89  | 18,68    | 135,9                                 | 77<br>92            |
|                          | Компот из<br>сухофруктов            | 200            | 0,56                | -     | 27,89    | 113,79                                | 23                  |
|                          | Хлеб (пш.рж)                        | 25/37          | 4,24                | 1,17  | 24,37    | 128,85                                |                     |
| Полдник:                 | Пирожок с<br>повидлом               | 60             | 3,33                | 2,99  | 34,4     | 176,58                                | 106                 |
|                          | Кисломолочный<br>продукт            | 200            | 6,54                | 5,0   | 22,4     | 162                                   | к/к 97              |
| Итого за<br>седьмой день |                                     |                | 47,19               | 38,71 | 229,15   | 1459,51                               |                     |

