**Ежедневное меню МБОУ «Репинская ООШ»**

**20.02.2025г.**

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1 День 4  Завтрак | Рыба, тушеная в томате с овощами | 90 | 9,1 | 8,9 | 10,1 | 92,5 | №229 |
|  | Пюре картофельное (картофель отварной) | 150 | 3,2 | 5,2 | 21,4 | 245,7 | №128 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,4 | 0,0 | 15,4 | 63,7 | №377 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | ПР |
| Фрукты свежие | 100 | 39,0 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | № 340 |
|  | **Итого** | **560** | **53,2** | **14,6** | **66,4** | **494,9** |  |

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1 День 4  Завтрак | Рыба, тушеная в томате с овощами | 100 | 13,0 | 8,7 | 3,2 | 143,7 | №229 |
|  | Пюре картофельное (картофель отварной) | 200 | 4,2 | 7,0 | 28,4 | 326,7 | №128 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,4 | 0,0 | 15,4 | 63,7 | №377 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | ПР |
| Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,0 | 45,6 | № 340 |
|  | **Итого** | **620** | **19,5** | **16,1** | **67,0** | **627,1** |  |