**Ежедневное меню МБОУ «Репинская ООШ»**

**21.02.2025г.**

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1 День 5  Завтрак | Огурец свежий в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,4 | №71 |
|  | Плов из отварной говядины | 150 | 15,1 | 18,0 | 30,5 | 389,1 | №244 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 62,1 | №376 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | ПР |
| Сок ( инд.упак.) | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | ПР |
|  | **Итого** | 630 | 18,4 | 18,4 | 76,81 | 590,44 |  |

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1 День 5  Завтрак | Огурец свежий в нарезке | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,0 | №71 |
|  | Плов из отварной говядины | 200 | 24,5 | 27,5 | 50,8 | 389,1 | №244 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 62,1 | №376 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | ПР |
| Сок ( инд.упак.) | 200 | 0,6 | 0,0 | 32,0 | 131,9 | ПР |
|  | **Итого** | **720** | **27,7** | **27,7** | **110,5** | **644,5** |  |