Утверждаю

 Директор МБОУ «Вер-Язьвинская СОШ»

 В.Н. Паршаков

**Ежедневное меню**

**МБОУ «Верх-Язьвинская СОШ»**

**Неделя: *первая***

**День: *понедельник***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём****пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| **7 – 11 лет** | **12 лет и старше** |
| **Завтрак (ОВЗ)** | Каша овсяная из жидкая с изюмом | 200 | 271,41 | 250 | 257,48 |
| Бутерброд с сыром *(1 вариант)* | 50 | 152,0 | 50 | 185,0 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 60,0 | 200 | 60,0 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 184,7 | 60 | 184,7 |
| **Итого за завтрак:** |  | **510** | **668,11** | **560** | **687,18** |
| **Обед** | Салат из моркови | 60 | 5,5 | 100 | 136,8 |
| Щи из свежей капусты | 200 | 86,26 | 250 | 107,83 |
| Птица из говядины | 90 | 312,02 | 120 | 416,02 |
| Макароны отварные с маслом  | 150 | 211,09 | 200 | 281,46 |
| Сок фруктовый | 200 | 88,0 | 200 | 88,0 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 90,62 | 30 | 90,62 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 94,08 | 30 | 94,08 |
| **Итого за обед:** |  | **750** | **803,05** | **930** | **1101,79** |
| **Итого за день:** |  | **1280** | **1471,16** | **1505** | **1788,97** |