Утверждаю

Директор МБОУ «Вер-Язьвинская СОШ»

 В.Н. Паршаков

**Ежедневное меню**

**МБОУ «Верх-Язьвинская СОШ»**

**Неделя: *первая***

**День: *среда***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём**  **пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| **7 – 11 лет** | | **12 лет и старше** | |
| **Завтрак (ОВЗ)** | Каша рисовая молочная жидкая с маслом | 200 | 210,13 | 250 | 261,38 |
| Яйцо варёное | 40 | 62,80 | 40 | 62,80 |
| Чай с сахаром | 200 | 48,64 | 200 | 48,64 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 184,7 | 60 | 184,7 |
| **Итого за завтрак:** |  | **500** | **506,27** | **550** | **557,52** |
| **Обед** | Огурцы свежие в нарезке | 60 | 8,4 | 100 | 14,0 |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 79,03 | 250 | 98,79 |
| Мясо тушёное | 100 | 136,51 | 150 | 204,77 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 263,8 | 150 | 263,8 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 113,79 | 200 | 113,79 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 94.08 | 30 | 94.08 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 90,62 | 30 | 90,62 |
| **Итого за обед:** |  | **770** | **786,23** | **910** | **879,85** |
| **Итого за день:** |  | **1290** | **1289,04** | **1480** | **1437,37** |