

Утверждаю  
 Директор МБОУ «СОШ №4»  
 \_\_\_\_\_ Е.А.Волгунцева

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**04.03.2025г.**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя День2							
<b>Возрастная категория 7-11 лет</b>							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,5	4,2	24	155,8	54-4г
	Гуляш из мяса кур	87	17,5	9	0,8	153,7	51
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн
	Фрукт	100	1,5	0,5	21	94,5	пром
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром
<b>Итого</b>		<b>527</b>	<b>27,7</b>	<b>14,1</b>	<b>75,4</b>	<b>539,4</b>	
Второй завтрак	Сок абрикосовый	250	1,3	0	31,8	132	пром
<b>Итого за завтрак (ОВЗ)</b>		<b>777</b>	<b>29</b>	<b>14,1</b>	<b>107,2</b>	<b>671,4</b>	
<b>Возрастная категория 12 лет и старше</b>							
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	4,7	26,4	171,4	54-4г
	Гуляш из мяса кур	90	18,1	9,3	0,8	159	51
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн
	Фрукт	150	2,3	0,8	31,5	141,8	пром
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>28,7</b>	<b>14,7</b>	<b>69</b>	<b>522,5</b>	
Обед	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8	№54-11з
	Борщ с фасолью	250	3,9	6,4	15,4	134,4	№54-19с
	Картофель тушеный с мясом кур	250	15,1	23,5	30,6	394,7	№52
	Яйцо варёное	40	4,8	4	0,3	56,6	№54-6о
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Сок абрикосовый	250	1,3	0	31,8	132	пром
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8	пром
<b>Итого за обед</b>		<b>1040</b>	<b>36,4</b>	<b>45,7</b>	<b>143,2</b>	<b>1129,5</b>	