

Утверждаю  
Директор МБОУ «СОШ-4»  
\_\_\_\_\_ Е.А.Волгунцева.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
09.10.2024г.

Возрастная категория: 7 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя День8							
Завтрак	<u>Каша гречневая</u>	<u>110</u>	<u>6</u>	<u>4,7</u>	<u>26,4</u>	<u>171,4</u>	<u>54,4г</u>
	<u>Котлеты из говядины</u>	<u>70</u>	<u>12,8</u>	<u>12,2</u>	<u>11,5</u>	<u>206,7</u>	<u>54-4м</u>
	<u>Компот из св яблок</u>	<u>210</u>	<u>0,2</u>	<u>0,1</u>	<u>10,4</u>	<u>43,6</u>	<u>54,32хн</u>
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>30</u>	<u>2,3</u>	<u>0,2</u>	<u>14,8</u>	<u>70,3</u>	<u>пром</u>
	<u>банан</u>	<u>130</u>	<u>2</u>	<u>0,7</u>	<u>27,3</u>	<u>122,9</u>	<u>пром</u>
Итого за завтрак		<u>550</u>	<u>23,3</u>	<u>17,9</u>	<u>90,4</u>	<u>614,9</u>	
Второй завтрак	<u>сок</u>	<u>250</u>					
Итого за второй завтрак							
Обед	<u>Салат из капусты</u>	<u>100</u>	<u>1,6</u>	<u>10,1</u>	<u>9,6</u>	<u>135,9</u>	<u>№54-8з</u>
	<u>Суп из перловки</u>	<u>250</u>	<u>6,4</u>	<u>7,2</u>	<u>13,5</u>	<u>144,5</u>	<u>№54-10с</u>
	<u>Рагу с курицей</u>	<u>200</u>	<u>21</u>	<u>7</u>	<u>17,5</u>	<u>217,3</u>	<u>№54-22м</u>
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>80</u>	<u>6,1</u>	<u>0,6</u>	<u>39,4</u>	<u>187,5</u>	<u>Пром</u>
	<u>сок</u>	<u>200</u>	<u>1</u>	<u>0,2</u>	<u>20,2</u>	<u>86,6</u>	<u>пром</u>
	<u>апельсин</u>	<u>210</u>	<u>1,9</u>	<u>0,4</u>	<u>17</u>	<u>79,4</u>	<u>пром</u>

