

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

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**09.12.2024г.**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя День1							
<b>Возрастная категория 7-11 лет</b>							
	<u>Каша вязкая молочная пшениная</u>	<u>200</u>	<u>8,3</u>	<u>10,1</u>	<u>37,6</u>	<u>274,9</u>	<u>54-6к</u>
	<u>Яйцо вареное</u>	<u>40</u>	<u>4,8</u>	<u>4</u>	<u>0,3</u>	<u>56,6</u>	<u>54-6о</u>
	<u>Какао с молоком</u>	<u>250</u>	<u>5,9</u>	<u>4,4</u>	<u>15,6</u>	<u>125,5</u>	<u>54-21ГН</u>
	<u>Хлеб ржаной</u>	<u>15</u>	<u>1</u>	<u>0,2</u>	<u>5</u>	<u>25,6</u>	<u>пром</u>
	<u>Фрукт</u>	<u>150</u>	<u>1,4</u>	<u>0,3</u>	<u>12,2</u>	<u>56,7</u>	<u>пром</u>
	<b>Итого за завтрак</b>	<b><u>710</u></b>	<b><u>23,8</u></b>	<b><u>19,4</u></b>	<b><u>84</u></b>	<b><u>606,7</u></b>	
Второй завтрак	<u>Сок абрикосовый</u>	<u>160</u>	<u>0,8</u>	<u>0</u>	<u>20,3</u>	<u>84,5</u>	
	<u>яйцо</u>	<u>40</u>	<u>4,8</u>	<u>4</u>	<u>0,3</u>	<u>56,6</u>	<u>54-6о</u>
	<b>Итого за завтрак (ОВЗ)</b>	<b><u>910</u></b>	<b><u>29,4</u></b>	<b><u>4</u></b>	<b><u>23,3</u></b>	<b><u>747,8</u></b>	
<b>Возрастная категория 12-17 лет</b>							
Завтрак	<u>Каша вязкая молочная пшениная</u>	<u>200</u>	<u>8,3</u>	<u>10,1</u>	<u>37,6</u>	<u>274,9</u>	<u>54-6к</u>
	<u>Яйцо вареное</u>	<u>40</u>	<u>4,8</u>	<u>4</u>	<u>0,3</u>	<u>56,6</u>	<u>54-6о</u>
	<u>Какао с молоком</u>	<u>250</u>	<u>5,9</u>	<u>4,4</u>	<u>15,6</u>	<u>125,5</u>	<u>54-21ГН</u>
	<u>Хлеб ржаной</u>	<u>50</u>	<u>3,3</u>	<u>0,6</u>	<u>16,7</u>	<u>85,4</u>	<u>пром</u>
	<u>Фрукт</u>	<u>170</u>	<u>1,5</u>	<u>0,3</u>	<u>13,8</u>	<u>64,3</u>	<u>пром</u>
	<b>Итого за завтрак</b>	<b><u>710</u></b>	<b><u>23,8</u></b>	<b><u>19,4</u></b>	<b><u>84</u></b>	<b><u>606,7</u></b>	
Обед	<u>Салат из белокочанной капусты с морковью</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 крестьянский с крупой (крупя рисовая)</u>	<u>200</u>	<u>5</u>	<u>5,8</u>	<u>11,3</u>	<u>116,9</u>	<u>№54-11с</u>
	<u>Горошница</u>	<u>130</u>	<u>12,5</u>	<u>1,1</u>	<u>29,3</u>	<u>177,5</u>	<u>№54-21Г</u>
	<u>Рыба тушёная в томате с овощами (минтай)</u>	<u>100</u>	<u>13,9</u>	<u>7,4</u>	<u>6,3</u>	<u>147,3</u>	<u>№54- 35хн</u>
	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	<u>200</u>	<u>0,4</u>	<u>0</u>	<u>19,8</u>	<u>80,8</u>	<u>54-35хн</u>
	<u>Хлеб ржаной</u>	<u>100</u>	<u>6,6</u>	<u>1,2</u>	<u>33,4</u>	<u>170,8</u>	<u>пром</u>
	<u>Фрукт</u>	<u>160</u>	<u>2,4</u>	<u>0,8</u>	<u>33,6</u>	<u>151,2</u>	<u>Пром</u>
	<b>Итого за обед</b>	<b><u>990</u></b>	<b><u>42,4</u></b>	<b><u>26,4</u></b>	<b><u>143,3</u></b>	<b><u>980,4</u></b>	