

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

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
 10.03.2025г.**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Возрастная категория 7-11 лет							
Неделя Деньб							
Завтрак	Макароны отварные	100	3,5	3,3	21,9	131,2	54,1г
	Бефстроганов из мяса кур	72	16,3	10,7	1,6	167,8	50
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	Фрукт	150	2,3	0,8	31,5	141,8	пром
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром
Итого за завтрак		552	24,6	15,1	76,4	539	
Второй завтрак	Сок абрикосовый	250	1,3	0	31,8	132	
Итого за второй завтрак		250	1,3	0	31,8	132	
Возрастная категория 12 лет и старше							
Завтрак	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	Бефстроганов из мяса	75	11,2	11,6	1,8	156,9	50
	Чай с лимоном и сахаром	250	0,3	0,1	8,3	34,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	пром
Итого за завтрак		550	22,5	17,2	79,8	564,4	
Обед	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	№54-1з
	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7	№54-25с
	Картофель отварной в молоке	250	7,5	9,2	44,2	289,4	№54-10г
	Тефтели из говядины с рисом	70	10,1	10,2	5,7	155,3	№54-16м
	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3	№54-3соус
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	пром
	Чай с сахаром	250	0,2	0,1	8	33,5	№54-2гн
Итого за обед		1010	44,5	36,8	130,3	1029,9	