

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

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

10.10.2024г.

Возрастная категория: 7 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День9							
Завтрак	<u>Плов из гов</u>	<u>200</u>	<u>15,3</u>	<u>14,7</u>	<u>38,6</u>	<u>348,2</u>	<u>54-11м</u>
	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	<u>200</u>	<u>0,5</u>	<u>0</u>	<u>19,8</u>	<u>81</u>	<u>54-1хн</u>
	<u>апельсин</u>	<u>200</u>	<u>18</u>	<u>04</u>	<u>16,2</u>	<u>75,6</u>	<u>пром</u>
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>20</u>	<u>1,5</u>	<u>0,2</u>	<u>9,8</u>	<u>46,9</u>	<u>пром</u>
	<u>Хлеб ржаной</u>	<u>25</u>	<u>1,7</u>	<u>0,3</u>	<u>8,4</u>	<u>42,7</u>	<u>пром</u>
Итого за завтрак		<u>645</u>	<u>20,8</u>	<u>15,6</u>	<u>92,8</u>	<u>594,4</u>	
Второй завтрак							
	<u>сок</u>	<u>250</u>					
Итого за второй завтрак							
Обед	<u>Салат из капусты с морк</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 гороховый</u>	<u>250</u>	<u>8,2</u>	<u>3,5</u>	<u>18,7</u>	<u>138,7</u>	<u>№54-25с</u>
	<u>Яйцо отвар</u>	<u>40</u>	<u>4,8</u>	<u>4</u>	<u>0,3</u>	<u>56,6</u>	<u>№54-06о</u>
	<u>Макаронь отв</u>	<u>200</u>	<u>7,1</u>	<u>6,6</u>	<u>43,7</u>	<u>262,4</u>	<u>№54-1г</u>
	<u>Бефстрогон изговяд</u>	<u>100</u>	<u>15</u>	<u>15,5</u>	<u>2,4</u>	<u>209,3</u>	<u>№54-1м</u>
	<u>Чай с лимоном</u>	<u>150</u>	<u>0,2</u>	<u>0</u>	<u>5</u>	<u>20,9</u>	<u>54-3гн</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>Банан</u>	<u>100</u>	<u>1,5</u>	<u>0,5</u>	<u>21</u>	<u>94,5</u>	<u>пром</u>