

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

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**10.12.2024г.**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя День2							
<b>Возрастная категория 7-11 лет</b>							
Завтрак	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u>	<u>100</u>	<u>5,5</u>	<u>4,2</u>	<u>24</u>	<u>155,8</u>	<u>54-4г</u>
	<u>Гуляш из мяса кур</u>	<u>87</u>	<u>17,5</u>	<u>9</u>	<u>0,8</u>	<u>153,7</u>	<u>51</u>
	<u>Компот из свежих яблок</u>	<u>200</u>	<u>0,2</u>	<u>0,1</u>	<u>9,9</u>	<u>41,6</u>	<u>54-32хн</u>
	<u>Фрукт</u>	<u>100</u>	<u>1,5</u>	<u>0,5</u>	<u>21</u>	<u>94,5</u>	<u>пром</u>
	<u>Хлеб пшеничный йодированный</u>	<u>40</u>	<u>3</u>	<u>0,3</u>	<u>19,7</u>	<u>93,8</u>	<u>пром</u>
<b>Итого за завтрак</b>		<b><u>527</u></b>	<b><u>27,7</u></b>	<b><u>14,1</u></b>	<b><u>75,4</u></b>	<b><u>539,4</u></b>	
Второй завтрак	<u>Сок абрикосовый</u>	<u>250</u>	<u>1,3</u>	<u>0</u>	<u>31,8</u>	<u>132</u>	<u>пром</u>
<b>Итого за завтрак (ОВЗ)</b>		<b><u>777</u></b>	<b><u>29</u></b>	<b><u>14,1</u></b>	<b><u>107,2</u></b>	<b><u>671,4</u></b>	
<b>Возрастная категория 12-17 лет</b>							
	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u>	<u>100</u>	<u>5,5</u>	<u>4,2</u>	<u>24</u>	<u>155,8</u>	<u>54-4г</u>
	<u>Гуляш из мяса кур</u>	<u>100</u>	<u>20,1</u>	<u>10,3</u>	<u>0,9</u>	<u>176,7</u>	<u>51</u>
	<u>Компот из свежих яблок</u>	<u>200</u>	<u>0,2</u>	<u>0,1</u>	<u>9,9</u>	<u>41,6</u>	<u>54-32хн</u>
	<u>Фрукт</u>	<u>150</u>	<u>2,3</u>	<u>0,8</u>	<u>31,5</u>	<u>141,8</u>	<u>пром</u>
	<u>Хлеб пшеничный йодированный</u>	<u>40</u>	<u>3</u>	<u>0,3</u>	<u>19,7</u>	<u>93,8</u>	<u>пром</u>
<b>Итого за завтрак</b>		<b><u>590</u></b>	<b><u>31,1</u></b>	<b><u>15,7</u></b>	<b><u>86</u></b>	<b><u>609,7</u></b>	
Обед	<u>Салат из моркови и яблок</u>	<u>100</u>	<u>0,9</u>	<u>10,2</u>	<u>7,1</u>	<u>123,8</u>	<u>№54-11з</u>
	<u>Борщ с фасолью</u>	<u>250</u>	<u>3,9</u>	<u>6,4</u>	<u>15,4</u>	<u>134,4</u>	<u>№54-19с</u>
	<u>Картофель тушеный с мясом кур</u>	<u>250</u>	<u>15,1</u>	<u>23,5</u>	<u>30,6</u>	<u>394,7</u>	<u>№52</u>
	<u>Яйцо варёное</u>	<u>40</u>	<u>4,8</u>	<u>4</u>	<u>0,3</u>	<u>56,6</u>	<u>№54-6о</u>
	<u>Хлеб пшеничный йодированный</u>	<u>50</u>	<u>3,8</u>	<u>0,4</u>	<u>24,6</u>	<u>117,2</u>	<u>пром</u>
	<u>Сок абрикосовый</u>	<u>250</u>	<u>1,3</u>	<u>0</u>	<u>31,8</u>	<u>132</u>	<u>пром</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>
<b>Итого за обед</b>		<b><u>1040</u></b>	<b><u>36,4</u></b>	<b><u>45,7</u></b>	<b><u>143,2</u></b>	<b><u>1129,5</u></b>	