

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

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**11.12.2024г.**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя День3							
<b>Возрастная категория 7-11 лет</b>							
Завтрак	<u>Макароны отварные</u>	<u>100</u>	<u>3,5</u>	<u>3,3</u>	<u>21,9</u>	<u>131,2</u>	<u>54-1Г</u>
	<u>Гуляш из говядины</u>	<u>80</u>	<u>13,6</u>	<u>13,2</u>	<u>3,1</u>	<u>185,7</u>	<u>54-2М</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>Фрукт</u>	<u>100</u>	<u>0,4</u>	<u>0,4</u>	<u>9,8</u>	<u>44,4</u>	<u>пром</u>
	<u>Хлеб пшеничный</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>520</u></b>	<b><u>21</u></b>	<b><u>17,2</u></b>	<b><u>74,3</u></b>	<b><u>536,1</u></b>	
	<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>770</u></b>	<b><u>22,3</u></b>	<b><u>17,2</u></b>	<b><u>106,1</u></b>	<b><u>668,1</u></b>	
<b>Возрастная категория 12-17 лет</b>							
Завтрак	<u>Макароны отварные</u>	<u>150</u>	<u>5,3</u>	<u>4,9</u>	<u>32,8</u>	<u>196,8</u>	<u>54-1Г</u>
	<u>Гуляш из говядины</u>	<u>78</u>	<u>13,3</u>	<u>12,9</u>	<u>3</u>	<u>181,1</u>	<u>54-2М</u>
	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	<u>150</u>	<u>0,4</u>	<u>0</u>	<u>14,8</u>	<u>60,7</u>	<u>54-1ХН</u>
	<u>Фрукт</u>	<u>170</u>	<u>0,7</u>	<u>0,7</u>	<u>16,7</u>	<u>75,5</u>	<u>пром</u>
	<u>Хлеб пшеничный йодированный</u>	<u>30</u>	<u>2,3</u>	<u>0,2</u>	<u>14,8</u>	<u>70,3</u>	<u>пром</u>
<b>Итого за завтрак</b>		<b><u>578</u></b>	<b><u>22</u></b>	<b><u>18,7</u></b>	<b><u>82,1</u></b>	<b><u>584,4</u></b>	
Обед	<u>Салат из свеклы отварной</u>	<u>100</u>	<u>13</u>	<u>4,5</u>	<u>7,6</u>	<u>76,1</u>	<u>№54-13з</u>
	<u>Щи из свежей капусты со сметаной</u>	<u>200</u>	<u>4,7</u>	<u>5,6</u>	<u>5,7</u>	<u>92,2</u>	<u>№54-11М</u>
	<u>Плов из отварной говядины</u>	<u>250</u>	<u>19,1</u>	<u>18,4</u>	<u>48,2</u>	<u>435,3</u>	<u>54-11,М</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>
	<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>
	<u>Чай без сахара</u>	<u>200</u>	<u>0,2</u>	<u>0</u>	<u>0,1</u>	<u>1,4</u>	<u>№54-1ГН</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>36,3</u></b>	<b><u>30,3</u></b>	<b><u>126,9</u></b>	<b><u>926,3</u></b>	

