

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

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 13.01.2025г.**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Возрастная категория 7-11 лет</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>20,6</b>	<b>16,9</b>	<b>80,9</b>	<b>557,5</b>	
Второй завтрак	Сок абрикосовый	250	1,3	0	31,8	132	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>250</b>	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>31,8</b>	<b>132</b>	
<b>Возрастная категория 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Макароны отварные	100	3,5	3,3	21,9	131,2	54-1г
	Бефстроганов из мяса кур	100	22,6	14,9	2,2	233,1	50
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,2	0	5	20,9	54-3гн
	Фрукт	200	3	1	42	189	пром
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>31,6</b>	<b>19,4</b>	<b>85,9</b>	<b>644,5</b>	
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
	Яйцо варёное	40	4,8	4	0,3	56,6	№54-6о
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>1040</b>	<b>47</b>	<b>37,9</b>	<b>130,6</b>	<b>1050,7</b>	