

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

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
 14.01.2025г.**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Возрастная категория 7-11 лет							
Неделя День7							
Завтрак	Яйцо варёное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	Плов из булгура с курицей	160	15,8	7	31	249,8	54,15м
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8	54-35хн
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром
Итого за завтрак		540	24,4	11,7	80,6	525,4	
Второй завтрак							
	Сок абрикосовый	250	1,3	0	31,8	132	пром
Итого за завтрак (ОВЗ)		790	1,3	0	31,8	132	
Возрастная категория 12лет и старше							
Завтрак	Яйцо варёное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	Плов из булгура с курицей	200	19,7	8,7	38,8	312,3	54,15м
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8	54-35хн
	Фрукт	115	1,7	0,6	24,2	108,7	пром
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром
Итого за завтрак		595	29,6	13,6	102,8	652,2	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	№54-7з
	Сыр из твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	№54-1з
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1	№54-5с
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8	№54-12Г
	Бефстроганов из мяса кур	100	22,6	14,9	2,2	233,1	№50
	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	54-45Гн
	Фрукт	110	0,4	0,4	10,8	48,8	пром
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8	пром
	Итого за обед		1040	56,4	49,6	114,9	1131,5