

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

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
 20.01.2025г.**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя День 1							
Возрастная категория 7-11 лет							
	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	54-6к
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	Какао с молоком	250	5,9	4,4	15,6	125,5	54-21ГН
	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	пром
	Фрукт	150	1,4	0,3	12,2	56,7	пром
	Итого	710	23,8	19,4	84	606,7	
Второй завтрак	Сок абрикосовый	160	0,8	0	20,3	84,5	пром
	яйцо	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	Итого за завтрак (ОВЗ)	910	29,4	4	23,3	747,8	
Возрастная категория 12 лет и старше							
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	54-6к
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	Какао с молоком	250	5,9	4,4	15,6	125,5	54-21ГН
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	пром
	Кондитерское изделие	23	1,7	2,3	17,1	95,6	пром
	Итого за завтрак	553	23,3	21,3	84	620,9	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,9	№54-8з
	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5,8	11,3	116,9	№54-11с
	Горошница	130	12,5	1,1	29,3	177,5	№54-21Г
	Рыба тушёная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3	№54-35хн
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8	54-35хн
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8	пром
	Кондитерское изделие	100	0,8	0,1	79,8	323,3	пром
	Итого за обед	930	40,9	25,7	189,5	1152,7	