

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

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
 20.12.2024г.**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя День10							
Возрастная категория 7-11 лет							
Завтрак	Горошница	100	9,6	0,9	22,5	136,6	54,21г
	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	150	14,5	7,8	6,6	154,6	54-11р
	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	54,3соус
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	20,1	54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром
	Фрукт	120	1,8	0,6	25,2	113,4	пром
Итого за завтрак		545	30	10,3	81,5	539,7	
Второй завтрак	Сок абрикосовый	250	1,3	0	31,8	132	пром
Итого за завтрак (ОВЗ)		795	31,3	10,3	113,3	671,7	
Возрастная категория 12 лет и старше							
Завтрак	Горошница	100	9,6	0,9	22,5	136,6	54,21г
	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	150	20,8	11,1	9,4	220,9	54-11р
	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	54,3соус
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	20,1	54-2гн
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром
	Фрукт	230	0,9	0,9	22,5	102,1	пром
Итого за завтрак		690	34,7	13,8	76,7	571,2	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	№54-13з
	Суп с рыбными консервами(горбуша)	250	9,9	4,8	15,5	144,6	№54-12с
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	№54-6о
	Картофель тушеный с мясом кур	230	13,8	21,7	28,2	363,1	№52
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0	17,8	72,7	№54- 35хн
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8	пром
	Фрукт	140	0,6	0,6	13,7	62,2	Пром
Итого за обед		1040	37,3	36,8	116,5	946,1	