

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

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
 21.01.2025г.**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя День 2							
Возрастная категория 7-11 лет							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,5	4,2	24	155,8	54-4г
	Гуляш из мяса кур	87	17,5	9	0,8	153,7	51
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн
	Фрукт	100	1,5	0,5	21	94,5	пром
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром
Итого		527	27,7	14,1	75,4	539,4	
Второй завтрак	Сок абрикосовый	250	1,3	0	31,8	132	пром
Итого за завтрак (ОВЗ)		777	29	14,1	107,2	671,4	
Возрастная категория 12 лет и старше							
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,5	4,2	24	155,8	54-4г
	Гуляш из мяса кур	100	20,1	10,3	0,9	176,7	51
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн
	Фрукт	150	2,3	0,8	31,5	141,8	пром
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром
Итого за завтрак		590	31,1	15,7	86	609,7	
Обед	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8	№54-11з
	Борщ с фасолью	250	3,9	6,4	15,4	134,4	№54-19с
	Картофель тушеный с мясом кур	250	15,1	23,5	30,6	394,7	№52
	Яйцо варёное	40	4,8	4	0,3	56,6	№54-6о
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Сок абрикосовый	250	1,3	0	31,8	132	пром
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8	пром
Итого за обед		1040	36,4	45,7	143,2	1129,5	