

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

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**22.01.2025г.**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя День3							
<b>Возрастная категория 7-11 лет</b>							
Завтрак	Макароны отварные	100	3,5	3,3	21,9	131,2	54-1Г
	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,7	54-2М
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1ХН
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром
<b>Итого</b>		<b>520</b>	<b>21</b>	<b>17,2</b>	<b>74,3</b>	<b>536,1</b>	
	Сок абрикосовый	250	1,3	0	31,8	132	пром
<b>Итого за завтрак (ОВЗ)</b>		<b>770</b>	<b>22,3</b>	<b>17,2</b>	<b>106,1</b>	<b>668,1</b>	
<b>Возрастная категория 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1Г
	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,7	54-2М
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,8	60,7	54-1ХН
	Фрукт	170	0,7	0,7	16,7	75,5	пром
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>23</b>	<b>19,1</b>	<b>87,1</b>	<b>612,5</b>	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	№54-13з
	Борщ с капустой и картофелем	200	4,3	3,5	7,5	78,3	№54-11М
	Яйцо варёное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,2	435,3	54-11М
	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,9	пром
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром
	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	№54-1ГН
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8	пром
<b>Итого за обед</b>		<b>980</b>	<b>43,1</b>	<b>36,8</b>	<b>154</b>	<b>1120,2</b>	

