

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

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**23.12.2024г.**

| Приём<br>пищи                               | Наименование<br>блюда                        | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|---|--|--------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|----------------|
|   |  |              | белки            | жиры        | углеводы     |                            |                |
| Неделя<br>День1                             |  |              |                  |             |              |                            |                |
| <b>Возрастная категория 7-11 лет</b>        |  |              |                  |             |              |                            |                |
|   | Каша вязкая молочная<br>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           |
|   | <b>Итого за завтрак</b>                      | <b>710</b>   | <b>23,8</b>      | <b>19,4</b> | <b>84</b>    | <b>606,7</b>               |                |
| Второй<br>завтрак                           | Сок абрикосовый                              | 160          | 0,8              | 0           | 20,3         | 84,5                       | пром           |
|   | Яйцо вареное                                 | 40           | 4,8              | 4           | 0,3          | 56,6                       | 54-6о          |
|   | <b>Итого за завтрак (ОВЗ)</b>                | <b>910</b>   | <b>29,4</b>      | <b>4</b>    | <b>23,3</b>  | <b>747,8</b>               |                |
| <b>Возрастная категория 12 лет и старше</b> |  |              |                  |             |              |                            |                |
| Завтрак                                     | Каша вязкая молочная<br>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           |
|   | Фрукт  | 170          | 1,5              | 0,3         | 13,8         | 64,3                       | пром           |
|   | <b>Итого за завтрак</b>                      | <b>710</b>   | <b>23,8</b>      | <b>19,4</b> | <b>84</b>    | <b>606,7</b>               |                |
| Обед  | Салат из белокочанной<br>капусты с морковью  | 100          | 1,6              | 10,1        | 9,6          | 135,9                      | №54-8з         |
|   | Суп крестьянский с<br>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<br>овощами (минтай)  | 100          | 13,9             | 7,4         | 6,3          | 147,3                      | №54-<br>35хн   |
|   | Компот из смеси<br>сухофруктов               | 200          | 0,4              | 0           | 19,8         | 80,8                       | 54-35хн        |
|   | Хлеб ржаной                                  | 100          | 6,6              | 1,2         | 33,4         | 170,8                      | пром           |
|   | Фрукт  | 160          | 2,4              | 0,8         | 33,6         | 151,2                      | Пром           |
|   | <b>Итого за обед</b>                         | <b>990</b>   | <b>42,4</b>      | <b>26,4</b> | <b>143,3</b> | <b>980,4</b>               |                |