

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

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
 24.12.2024г.**

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------------------------|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|----------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя День2 | | | | | | | |
| 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 за завтрак | | 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 | |