

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

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
25.12.2024г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя День3							
Возрастная категория 7-11 лет							
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
Итого за завтрак		520	21	17,2	74,3	536,1	
	Сок абрикосовый	250	1,3	0	31,8	132	пром
Итого за завтрак (ОВЗ)		770	22,3	17,2	106,1	668,1	
Возрастная категория 12 лет и старше							
Завтрак	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1Г
	Гуляш из говядины	78	13,3	12,9	3	181,1	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	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром
Итого за завтрак		578	22	18,7	82,1	584,4	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	13	4,5	7,6	76,1	№54-13з
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	№54-11М
	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,2	435,3	54-11,М
	Фрукт	150	1,4	0,3	12,2	56,7	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
Итого за обед		1040	36,3	30,3	126,9	926,3	