

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

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 31.01.2025г.**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя День10							
<b>Возрастная категория 7-11 лет</b>							
Завтрак	Горошница	100	9,6	0,9	22,5	136,6	54,21г
	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	150	14,5	7,8	6,6	154,6	54-11р
	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	54,3соус
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	20,1	54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром
	Фрукт	120	1,8	0,6	25,2	113,4	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>545</b>	<b>30</b>	<b>10,3</b>	<b>81,5</b>	<b>539,7</b>	
Второй завтрак	Сок абрикосовый	250	1,3	0	31,8	132	пром
<b>Итого за завтрак (ОВЗ)</b>		<b>795</b>	<b>31,3</b>	<b>10,3</b>	<b>113,3</b>	<b>671,7</b>	
<b>Возрастная категория 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Горошница	100	9,6	0,9	22,5	136,6	
	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	110	15,2	8,2	6,9	162	
	Соус красный основной	60	2	1,5	5,3	42,4	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	
	Кондитерское изделие	50	0,4	0,1	39,9	161,7	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>29,7</b>	<b>10,9</b>	<b>95,8</b>	<b>599,8</b>	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	№54-13з
	Суп с рыбными консервами(горбуша)	250	9,9	4,8	15,5	144,6	№54-12с
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	№54-6о
	Картофель тушеный с мясом кур	230	13,8	21,7	28,2	363,1	№52
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0	17,8	72,7	№54-35хн
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8	пром
	Фрукт	140	0,6	0,6	13,7	62,2	Пром
<b>Итого за обед</b>		<b>1040</b>	<b>37,3</b>	<b>36,8</b>	<b>116,5</b>	<b>946,1</b>	