

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

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

11.03.2024г.

Возрастная категория: 7 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя							
Завтрак	<u>Макароны отварные</u>	<u>100</u>	<u>3,5</u>	<u>3,3</u>	<u>21,9</u>	<u>131,2</u>	<u>54,1г</u>
	<u>Бефстрогон из говядины</u>	<u>80</u>	<u>12</u>	<u>12,4</u>	<u>1,9</u>	<u>167,4</u>	<u>54-1м</u>
							<u>54-60</u>
	<u>Чай с лимоном и сахаром</u>	<u>200</u>	<u>0,2</u>	<u>0,1</u>	<u>6,6</u>	<u>27,9</u>	<u>54-3гн</u>
	<u>ФРУКТ</u>	<u>170</u>	<u>2,6</u>	<u>0,9</u>	<u>35,7</u>	<u>1607</u>	<u>ПРОМ</u>
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>30</u>	<u>2,3</u>	<u>0,2</u>	<u>14,8</u>	<u>70,3</u>	<u>пром</u>
Итого за завтрак		<u>580</u>	<u>20,6</u>	<u>16,9</u>	<u>80,9</u>	<u>557,5</u>	
Второй завтрак	<u>ЯБЛОКО</u>	<u>145</u>	<u>2,2</u>	<u>0,7</u>	<u>30,5</u>	<u>137</u>	
Итого за второй завтрак							
Обед	<u>Салат из капусты с яблоком</u>	<u>100</u>	<u>1,42</u>	<u>10,0</u> <u>6</u>	<u>25,8</u>	<u>100</u>	<u>№19</u>
	<u>Суп с макаронными изделиями</u>	<u>250</u>	<u>9,3</u>	<u>5</u>	<u>31,3</u>	<u>110,3</u>	<u>№30</u>
	<u>Бефстрогон из кур</u>	<u>100</u>	<u>11,1</u> <u>1</u>	<u>11,3</u> <u>9</u>	<u>47,38</u>	<u>219,7</u>	<u>№50</u>
	<u>Каша гречневая</u>	<u>200</u>	<u>7,2</u>	<u>7,41</u>	<u>32,24</u>	<u>108</u>	<u>№10</u>
	<u>Соус красный основной</u>	<u>50</u>	<u>1,3</u>	<u>2,4</u>	<u>10,2</u>	<u>96</u>	<u>№25</u>
	<u>ХЛЕБ ПШЕНИЧ</u>	<u>40</u>	<u>1,2</u>	<u>0,4</u>	<u>1,1</u>	<u>24</u>	<u>ПРОМ</u>
	<u>Чай с сахаром</u>	<u>200</u>	<u>0,07</u>	<u>0,02</u>	<u>13</u>	<u>60</u>	<u>№33</u>
	<u>Кондитерское изделие</u>	<u>50</u>	<u>12</u>	<u>1,45</u>	<u>15</u>	<u>210</u>	<u>Гост249</u> <u>01-2014</u>