

Утверждаю
Директор МБОУ «МБОУ СОШ-4»
_____ Е.А.Волгунцева.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

13.03.2024г.

Возрастная категория: 7 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя День8							
Завтрак	<u>Каша гречневая</u>	<u>130</u>	<u>7,1</u>	<u>5,5</u>	<u>31,1</u>	<u>202,5</u>	<u>54,4г</u>
	<u>Котлеты из говядины</u>	<u>65</u>	<u>11,9</u>	<u>11,3</u>	<u>10,7</u>	<u>191,9</u>	<u>54-4м</u>
	<u>Компот из св яблок</u>	<u>150</u>	<u>0,1</u>	<u>0,1</u>	<u>7,4</u>	<u>31,2</u>	<u>54,32хн</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>
	<u>яблоко</u>	<u>125</u>	<u>0,5</u>	<u>0,5</u>	<u>12,3</u>	<u>55,5</u>	<u>пром</u>
Итого за завтрак		<u>500</u>	<u>21,9</u>	<u>17,6</u>	<u>76,3</u>	<u>551,4</u>	
Второй завтрак	<u>сок</u>	<u>200</u>					
	<u>Кондитерское изд вафли</u>	<u>30</u>					
Итого за второй завтрак							
Обед	<u>Салат из моркови</u>	<u>100</u>	<u>2,74</u>	<u>7,08</u>	<u>18,8</u>	<u>38,9</u>	<u>№56</u>
	<u>Суп из овощей с кур</u>	<u>250</u>	<u>1,8</u>	<u>6</u>	<u>20,24</u>	<u>202</u>	<u>№53</u>
	<u>Рыба тушеная</u>	<u>100</u>	<u>9,87</u>	<u>4</u>	<u>31</u>	<u>260,95</u>	<u>№5</u>
	<u>Пюре гороховое</u>	<u>200</u>	<u>10,8</u>	<u>8,33</u>	<u>45,76</u>	<u>300,93</u>	<u>№4</u>
	<u>кисель</u>	<u>200</u>	<u>1,36</u>	<u>0</u>	<u>22,02</u>	<u>69,9</u>	<u>№9</u>
	<u>Булка с творогом</u>	<u>70</u>	<u>3,4</u>	<u>7,72</u>	<u>30</u>	<u>60,8</u>	<u>№47</u>