

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

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

14.03.2024г.

Возрастная категория: 7 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День9							
Завтрак	<u>Плов из кур</u>	<u>200</u>	<u>27,2</u>	<u>8,1</u>	<u>33,2</u>	<u>314,6</u>	<u>54-12м</u>
	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	<u>200</u>	<u>0,5</u>	<u>0</u>	<u>19,8</u>	<u>81</u>	<u>54-1хн</u>
	<u>яблоко</u>	<u>100</u>	<u>1,5</u>	<u>0,5</u>	<u>21</u>	<u>94,5</u>	<u>пром</u>
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>40</u>	<u>3</u>	<u>0,3</u>	<u>19,7</u>	<u>93,8</u>	<u>пром</u>
Итого за завтрак		<u>540</u>	<u>32,2</u>	<u>8,9</u>	<u>93,7</u>	<u>583,9</u>	
Второй завтрак							
Итого за второй завтрак							
Обед	<u>Салат из картоф с огурцом</u>	<u>100</u>	<u>4,4</u>	<u>8,8</u>	<u>18,8</u>	<u>55,9</u>	<u>№21</u>
	<u>Свекольник с кур</u>	<u>250</u>	<u>1,93</u>	<u>6,34</u>	<u>19,05</u>	<u>278,4</u>	<u>№75</u>
	<u>Бефстрогон из кур</u>	<u>100</u>	<u>10,7</u>	<u>19,3</u>	<u>23,87</u>	<u>304,2</u>	<u>№50</u>
			<u>4</u>				
	<u>Каша перловая</u>	<u>200</u>	<u>17,7</u>	<u>2,99</u>	<u>54,85</u>	<u>206</u>	<u>№10</u>
			<u>3</u>				
	<u>Компот из свеж яблок</u>	<u>200</u>	<u>0,16</u>	<u>0,16</u>	<u>16,88</u>	<u>33,1</u>	<u>№13</u>
	<u>Фрукт</u>	<u>100</u>	<u>0,2</u>	<u>0,2</u>	<u>10</u>	<u>51</u>	<u>пром</u>
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>40</u>	<u>1,2</u>	<u>0,4</u>	<u>1,1</u>	<u>21</u>	<u>Гост</u>