

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

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

14.10.2024г.

Возрастная категория: 7 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя							
День 1							
Завтрак	<u>Каша молочная пшеничная</u>	<u>200</u>	<u>8,3</u>	<u>10,1</u>	<u>37,6</u>	<u>274,9</u>	<u>54-6к</u>
	<u>Яйцо вареное</u>	<u>40</u>	<u>4,8</u>	<u>4</u>	<u>0,3</u>	<u>56,6</u>	<u>54-6о</u>
	<u>Какао с молоком</u>	<u>250</u>	<u>5,9</u>	<u>4,4</u>	<u>15,6</u>	<u>125,5</u>	<u>54-21ГН</u>
	<u>Хлеб ржаной</u>	<u>50</u>	<u>3,3</u>	<u>0,6</u>	<u>16,7</u>	<u>85,4</u>	<u>пром</u>
	<u>апельсин</u>	<u>170</u>	<u>1,5</u>	<u>0,3</u>	<u>13,8</u>	<u>64,3</u>	<u>пром</u>
Итого за завтрак		<u>710</u>	<u>23,8</u>	<u>19,4</u>	<u>84</u>	<u>606,7</u>	
Второй завтрак	<u>Сок</u>	<u>200</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>25,4</u>	<u>105,6</u>	
	<u>яйцо</u>	<u>40</u>	<u>4,8</u>	<u>4</u>	<u>0,3</u>	<u>56,6</u>	<u>54-6о</u>
Итого за второй завтрак							
Обед	<u>Салат из капусты с морк</u>	<u>100</u>	<u>1,6</u>	<u>10,1</u>	<u>9,6</u>	<u>135,9</u>	<u>№54-8з</u>
	<u>Суп рисовый</u>	<u>200</u>	<u>5</u>	<u>5,8</u>	<u>11,3</u>	<u>116,9</u>	<u>№54-11с</u>
	<u>Горошница с рыбой</u>	<u>130/100</u>	<u>26,4</u>	<u>8,5</u>	<u>35,6</u>	<u>324,8</u>	<u>№54-21Г</u>
	<u>Компот ихс/ф</u>	<u>200</u>	<u>0,4</u>	<u>0</u>	<u>19,8</u>	<u>80,8</u>	<u>54-35хн</u>
	<u>Хлеб ржаной</u>	<u>100</u>	<u>6,6</u>	<u>1,2</u>	<u>33,4</u>	<u>170,8</u>	<u>пром</u>
	<u>банан</u>	<u>160</u>	<u>2,4</u>	<u>0,8</u>	<u>33,6</u>	<u>151,2</u>	<u>пром</u>