

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

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
15.03.2024г.

Возрастная категория: 7 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя День10							
Завтрак	<u>горошница</u>	<u>100</u>	<u>9,6</u>	<u>0,9</u>	<u>22,5</u>	<u>136,6</u>	<u>54,21г</u>
	<u>Рыба тушеная с овощами</u>	<u>100</u>	<u>13,9</u>	<u>7,4</u>	<u>6,3</u>	<u>147,3</u>	<u>54-11р</u>
	<u>Соус красный основной</u>	<u>30</u>	<u>1</u>	<u>0,7</u>	<u>2,7</u>	<u>21,2</u>	<u>54,3соус</u>
	<u>Чай с сахаром</u>	<u>150</u>	<u>0,1</u>	<u>0</u>	<u>4,8</u>	<u>20,1</u>	<u>54-2гн</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>
	<u>банан</u>	<u>200</u>	<u>3</u>	<u>1</u>	<u>42</u>	<u>189</u>	<u>пром</u>
Итого за завтрак		<u>620</u>	<u>30,6</u>	<u>10,3</u>	<u>98</u>	<u>608</u>	
Второй завтрак	<u>сок</u>						
	<u>Кондитерское изд вафли</u>						
Итого за второй завтрак							
Обед	<u>Салат витаминный</u>	<u>100</u>	<u>1,2</u>	<u>4,9</u>	<u>18,8</u>	<u>85,7</u>	<u>№7</u>
	<u>Суп с макаронными изд</u>	<u>250</u>	<u>2,83</u>	<u>13</u>	<u>11</u>	<u>212,1</u>	<u>№30</u>
	<u>Тефтели из мяса с рисом</u>	<u>100</u>	<u>16,4</u> <u>7</u>	<u>8,7</u>	<u>34,78</u>	<u>230</u>	<u>№31</u>
	<u>Картофель отв</u>	<u>200</u>	<u>5,4</u>	<u>11,1</u> <u>2</u>	<u>29,6</u>	<u>75,4</u>	<u>№45</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>Хлеб пшеничный</u>	<u>40</u>	<u>3</u>	<u>0,3</u>	<u>19,7</u>	<u>93,8</u>	<u>пром</u>