

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

### ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

5.02.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

| Приём пищи              | Наименование блюда             | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность | № рецептуры                |
|-------------------------|--------------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|----------------------------|
|                         |                                |            | белки            | жиры        | углеводы    |                         |                            |
| Неделя<br>День 1        |                                |            |                  |             |             |                         |                            |
| Завтрак                 | <u>Сыр твердых сортов</u>      | <u>25</u>  | <u>5,8</u>       | <u>7,4</u>  | <u>0</u>    | <u>89,6</u>             | <u>54-1з</u>               |
|                         | <u>Каша молочная пшеничная</u> | <u>180</u> | <u>7,5</u>       | <u>9,1</u>  | <u>33,9</u> | <u>247,4</u>            | <u>54-6к</u>               |
|                         | <u>Яйцо вареное</u>            | <u>90</u>  | <u>10,7</u>      | <u>9,1</u>  | <u>0,6</u>  | <u>127,2</u>            | <u>54-6о</u>               |
|                         | <u>Какао с молоком</u>         | <u>200</u> | <u>4,7</u>       | <u>3,5</u>  | <u>12,5</u> | <u>100,4</u>            | <u>54-21ГН</u>             |
|                         | <u>Хлеб ржаной</u>             | <u>20</u>  | <u>1,3</u>       | <u>0,2</u>  | <u>6,7</u>  | <u>34,2</u>             | <u>пром</u>                |
|                         | <u>яблоко</u>                  | <u>125</u> | <u>1,1</u>       | <u>0,3</u>  | <u>10,1</u> | <u>47,3</u>             | <u>пром</u>                |
| Итого за завтрак        |                                | <u>640</u> |                  |             |             | <u>646,1</u>            |                            |
| Второй завтрак          |                                |            |                  |             |             |                         |                            |
|                         | <u>Кондитерское изд вафли</u>  | <u>30</u>  | <u>0,2</u>       | <u>0,2</u>  | <u>10</u>   | <u>70</u>               | <u>Гост249<br/>01-2014</u> |
| Итого за второй завтрак |                                |            |                  |             |             |                         |                            |
| Обед                    | <u>Салат из моркови</u>        | <u>100</u> | <u>0,84</u>      | <u>3,43</u> | <u>18,8</u> | <u>91</u>               | <u>№56</u>                 |
|                         | <u>Борщ с фасолью с кур</u>    | <u>250</u> | <u>3,3</u>       | <u>8</u>    | <u>30</u>   | <u>347</u>              | <u>№1</u>                  |
|                         | <u>картофель тушеная с кур</u> | <u>100</u> | <u>16,2</u>      | <u>9,2</u>  | <u>35</u>   | <u>351</u>              | <u>№52</u>                 |
|                         | <u>Сок фруктовый</u>           | <u>200</u> | <u>0,13</u>      | <u>0,02</u> | <u>15,2</u> | <u>62</u>               | <u>№61</u>                 |
|                         | <u>Хлеб пшеничный</u>          | <u>40</u>  | <u>2,84</u>      | <u>0,4</u>  | <u>22,3</u> | <u>127,4</u>            | <u>пром</u>                |
|                         | <u>зефир</u>                   | <u>50</u>  | <u>0,2</u>       | <u>0,2</u>  | <u>10</u>   | <u>70</u>               | <u>Гост249<br/>01-2014</u> |