

Утверждаю  
Директор МБОУ «СОШ -4 »

\_\_\_\_\_ Е.А.Волгунцева.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

22.10.2024г.

Возрастная категория: 7 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя День 7							
Завтрак	<u>Плов из булгура</u>	<u>200</u>	<u>19,7</u>	<u>8,7</u>	<u>38,8</u>	<u>312,3</u>	<u>54,26м</u>
	<u>Компот из с/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>банан</u>	<u>115</u>	<u>1,7</u>	<u>0,6</u>	<u>24,2</u>	<u>108,7</u>	<u>пром</u>
	<u>Хлеб пшен</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>555</u>	<u>24,8</u>	<u>9,6</u>	<u>102,5</u>	<u>595,6</u>	
Второй завтрак							
	<u>сок</u>	<u>250</u>	<u>1,3</u>	<u>0</u>	<u>31,8</u>	<u>132</u>	<u>пром</u>
Итого за второй завтрак							
Обед	<u>Салат с капустой</u>	<u>100</u>	<u>2,5</u>	<u>10,1</u>	<u>10,4</u>	<u>143</u>	<u>№54-7з</u>
	<u>Сыр из ТВ сортов</u>	<u>30</u>	<u>7</u>	<u>8,9</u>	<u>0</u>	<u>107,5</u>	<u>№54-1з</u>
	<u>Суп из овощей с фрикадом</u>	<u>250</u>	<u>10,8</u>	<u>7,6</u>	<u>17,4</u>	<u>181,1</u>	<u>№54-5с</u>
	<u>Каша перловая</u>	<u>150</u>	<u>6,4</u>	<u>6,5</u>	<u>35,5</u>	<u>225,8</u>	<u>№54-12г</u>
	<u>Бефстрогон из кур</u>	<u>100</u>	<u>22,6</u>	<u>14,9</u>	<u>2,2</u>	<u>233,1</u>	<u>№50</u>
	<u>Чай с сахаром</u>	<u>200</u>	<u>0,1</u>	<u>0</u>	<u>5,2</u>	<u>21,4</u>	<u>54-45гн</u>
	<u>яблоко</u>	<u>110</u>	<u>0,4</u>	<u>0,4</u>	<u>10,8</u>	<u>48,8</u>	<u>пром</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>