

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

### ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

23.09.2024г.

Возрастная категория: 7 лет и старше

| Приём пищи              | Наименование блюда                 | Вес блюда  | Пищевые вещества        |                         |              | Энергетическая ценность | № рецептуры                      |
|-------------------------|------------------------------------|------------|-------------------------|-------------------------|--------------|-------------------------|----------------------------------|
|                         |                                    |            | белки                   | жиры                    | углеводы     |                         |                                  |
| Неделя                  |                                    |            |                         |                         |              |                         |                                  |
| Завтрак                 | <u>Макароны отварные</u>           | <u>100</u> | <u>3,5</u>              | <u>3,3</u>              | <u>21,9</u>  | <u>131,2</u>            | <u>54,1г</u>                     |
|                         | <u>Бефстрогон из говядины</u>      | <u>80</u>  | <u>12</u>               | <u>12,4</u>             | <u>1,9</u>   | <u>167,4</u>            | <u>54-1м</u>                     |
|                         |                                    |            |                         |                         |              |                         | <u>54-60</u>                     |
|                         | <u>Чай с лимоном и сахаром</u>     | <u>200</u> | <u>0,2</u>              | <u>0,1</u>              | <u>6,6</u>   | <u>27,9</u>             | <u>54-3гн</u>                    |
|                         | <u>ФРУКТ</u>                       | <u>170</u> | <u>2,6</u>              | <u>0,9</u>              | <u>35,7</u>  | <u>1607</u>             | <u>ПРОМ</u>                      |
|                         | <u>Хлеб пшеничный</u>              | <u>30</u>  | <u>2,3</u>              | <u>0,2</u>              | <u>14,8</u>  | <u>70,3</u>             | <u>пром</u>                      |
|                         |                                    |            |                         |                         |              |                         |                                  |
| Итого за завтрак        |                                    | <u>580</u> | <u>20,6</u>             | <u>16,9</u>             | <u>80,9</u>  | <u>557,5</u>            |                                  |
| Второй завтрак          | <u>ЯБЛОКО</u>                      | <u>145</u> | <u>2,2</u>              | <u>0,7</u>              | <u>30,5</u>  | <u>137</u>              |                                  |
|                         |                                    |            |                         |                         |              |                         |                                  |
| Итого за второй завтрак |                                    |            |                         |                         |              |                         |                                  |
| Обед                    | <u>Салат из капусты с яблоком</u>  | <u>100</u> | <u>1,42</u>             | <u>10,0</u><br><u>6</u> | <u>25,8</u>  | <u>100</u>              | <u>№19</u>                       |
|                         | <u>Суп с макаронными изделиями</u> | <u>250</u> | <u>9,3</u>              | <u>5</u>                | <u>31,3</u>  | <u>110,3</u>            | <u>№30</u>                       |
|                         | <u>Бефстрогон из кур</u>           | <u>100</u> | <u>11,1</u><br><u>1</u> | <u>11,3</u><br><u>9</u> | <u>47,38</u> | <u>219,7</u>            | <u>№50</u>                       |
|                         | <u>Каша гречневая</u>              | <u>200</u> | <u>7,2</u>              | <u>7,41</u>             | <u>32,24</u> | <u>108</u>              | <u>№10</u>                       |
|                         | <u>Соус красный основной</u>       | <u>50</u>  | <u>1,3</u>              | <u>2,4</u>              | <u>10,2</u>  | <u>96</u>               | <u>№25</u>                       |
|                         | <u>ХЛЕБ ПШЕНИЧ</u>                 | <u>40</u>  | <u>1,2</u>              | <u>0,4</u>              | <u>1,1</u>   | <u>24</u>               | <u>ПРОМ</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>Кондитерское изделие</u>        | <u>50</u>  | <u>12</u>               | <u>1,45</u>             | <u>15</u>    | <u>210</u>              | <u>Гост249</u><br><u>01-2014</u> |