

Утверждаю
 Директор МБОУ «СОШ4»
 _____ Е.А.Волгунцева.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
030.10.2024г.

Возрастная категория: 7 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя День3							
Завтрак	<u>Макароны отв</u>	<u>150</u>	<u>5,3</u>	<u>4,9</u>	<u>32,8</u>	<u>196,8</u>	<u>54-1Г</u>
	<u>Гуляш из говяд</u>	<u>78</u>	<u>13,3</u>	<u>12,9</u>	<u>3</u>	<u>181,1</u>	<u>54-2М</u>
	<u>Компот из сухофруктов</u>	<u>150</u>	<u>0,4</u>	<u>0</u>	<u>14,8</u>	<u>60,7</u>	<u>54-1ХН</u>
	<u>Фрукт</u>	<u>170</u>	<u>0,7</u>	<u>0,7</u>	<u>16,7</u>	<u>75,5</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>578</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 из свеклы</u>	<u>100</u>	<u>13</u>	<u>4,5</u>	<u>7,6</u>	<u>76,1</u>	<u>№54-13з</u>
	<u>Щи со св капустой со смет</u>	<u>200</u>	<u>4,7</u>	<u>5,6</u>	<u>5,7</u>	<u>92,2</u>	<u>№54-11М</u>
	<u>Плов из отв мяса</u>	<u>250</u>	<u>19,1</u>	<u>18,4</u>	<u>48,2</u>	<u>435,3</u>	<u>54-11,М</u>
	<u>апельсин</u>	<u>150</u>	<u>1,4</u>	<u>0,3</u>	<u>12,2</u>	<u>56,7</u>	<u>пром</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>Чай без сахара</u>	<u>200</u>	<u>0,2</u>	<u>0</u>	<u>0,1</u>	<u>1,4</u>	<u>№54-1ГН</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>