

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

12.04.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

| Приём пищи          | Наименование блюда              | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры    |
|---------------------|---------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|----------------|
|                     |                                 |           | белки            | жиры | углеводы |                         |                |
| Неделя 2<br>День 10 |                                 |           |                  |      |          |                         |                |
| Завтрак             | Рыба тушеная в томате с овощами | 90        | 12,5             | 6,7  | 5,7      | 133                     | № 54-11р       |
|                     | Горошница                       | 150       | 14,5             | 1,3  | 33,8     | 205                     | № 51-21Г       |
|                     | Соус красный основной           | 50        | 1,6              | 1,2  | 4,5      | 35,3                    | № 54-3соус     |
|                     | Чай с сахаром                   | 200       | 0,2              | 0    | 6,4      | 26,8                    | №54-2ГН        |
|                     | Хлеб пшеничный                  | 60        | 4,6              | 0,5  | 29,5     | 141                     | ГОСТ 269832015 |
|                     | Хлеб ржаной                     | 40        | 2,6              | 0,5  | 13,4     | 68,3                    | ГОСТ 269832015 |
| Итого за завтрак    |                                 | 500       | 23,5             | 3,5  | 87,6     | 476,4                   |                |
| Второй завтрак      | Яблоко                          | 200       | 4,8              | 4    | 0,3      | 56,6                    | № 54- 25ХН     |
|                     | Итого за второй завтрак         |           | 200              | 4,8  | 4        | 0,3                     | 56,6           |
| Обед                | Салат из свеклы отварной        | 60        | 0,8              | 2,7  | 4,6      | 45,7                    | № 51-13з       |
|                     | Суп с рыбными консервами        | 200       | 5,9              | 6,8  | 12,5     | 135                     | № 54-27с       |
|                     | Яйцо вареное                    | 60        | 4,8              | 4    | 0,3      | 56,6                    | № 54-6о        |
|                     | Рис отварной                    | 150       | 3,6              | 4,8  | 36,4     | 204                     | №54-6          |
|                     | Гуляш из говядины               | 90        | 13,6             | 13,2 | 3,1      | 186                     | № 54-2М        |
|                     | Сок                             | 200       | 1                | 0,2  | 20,2     | 86,6                    | № 54- 25ХН     |
|                     | Яблоко                          | 100       | 0,5              | 0,5  | 11,8     | 53,3                    | ТР ТС 021/2011 |
|                     | Хлеб пшеничный                  | 50        | 4,6              | 0,5  | 29,5     | 141                     | ГОСТ 269832015 |

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
12.04.2024г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Приём пищи              | Наименование блюда              | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры    |
|-------------------------|---------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|----------------|
|                         |                                 |           | белки            | жиры | углеводы |                         |                |
| Неделя 2<br>День 10     |                                 |           |                  |      |          |                         |                |
| Завтрак                 | Рыба тушеная в томате с овощами | 100       | 8,2              | 11,4 | 23       | 180                     | № 54-11р       |
|                         | Горошница                       | 150       | 14,5             | 1,3  | 33,8     | 204,8                   | №54-21г        |
|                         | Соус красный основной           | 50        | 1,3              | 2,4  | 14,2     | 98                      | №54-3соус      |
|                         | Чай с сахаром                   | 200       | 0,07             | 0,02 | 15       | 60                      | №54-2гн        |
|                         | Хлеб пшеничный                  | 40        | 1,2              | 0,4  | 1,1      | 24                      | ГОСТ 269832015 |
|                         | Апельсин                        | 100       | 0,2              | 0,2  | 10       | 119                     | ТР ТС 021/2011 |
| Итого за завтрак        |                                 | 690       | 21,7             | 22,7 | 109,1    | 782                     |                |
| Второй завтрак          | Яблоко                          | 100       | 0                | 0    | 10       | 70                      | ТР ТС 021/2011 |
| Итого за второй завтрак |                                 | 100       | 0                | 0    | 10       | 70                      |                |
| Обед                    | Салат из свеклы отварной        | 120       | 2,74             | 3    | 8,8      | 69,5                    | № 51-13з       |
|                         | Суп с рыбными консервами        | 250       | 9,75             | 10,5 | 30       | 299                     | № 54-27с       |
|                         | Рис отварной                    | 150       | 3,6              | 4,8  | 36,4     | 203,5                   | № 54-6         |
|                         | Сыр                             | 60        | 13,9             | 17,  | 0        | 215                     | № 54-1з        |
|                         | Гуляш из говядины               | 90        | 15,3             | 14,9 | 3,5      | 208,9                   | № 54-2м        |
|                         | Хлеб пшеничный                  | 40        | 1,2              | 0,4  | 1,1      | 24                      | ГОСТ 269832015 |
|                         | Сок                             | 200       | 1                | 0    | 25,4     | 105,6                   | №54-25хн       |
|                         | Яблоко                          | 100       | 0,4              | 0,4  | 9,8      | 44,4                    | ТР ТС 021/2011 |