

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

17.04.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|----------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 1 День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Рис отварной с овощами | 150 | 3,6 | 4,8 | 36,4 | 204 | №54-4м |
| | Котлета натуральная из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 222 | №54-4м |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | №54-2гн |
| | Яблоко | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 | ТР ТС 021/2011 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 141 | ГОСТ 269832015 |
| Итого за завтрак | | 605 | 22,6 | 18,8 | 96,4 | 506 | |
| Второй завтрак | Яблоко | 200 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 | ТР ТС 021/2011 |
| Итого за второй завтрак | | 200 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 | |
| Обед | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,7 | №54-13з |
| | Суп из овощей с фрикадельками | 180 | 7,8 | 5,5 | 12,5 | 130 | №54-5с |
| | Макароны отварные с маслом сливочным | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 197 | №54-1г |
| | Бефстроганов из говядины | 80 | 12 | 12,4 | 1,9 | 167 | №54-1м |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,9 | 41,6 | №54-32хн |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | ГОСТ 269832015 |
| | Апельсин | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | ТР ТС 021/2011 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 | ГОСТ 269832015 |

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
17.04.2024г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|----------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 1 День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Рис отварной с овощами | 200 | 4 | 5,75 | 35 | 236 | №54-4м |
| | Котлета натуральная из говядины | 100 | 10,2 | 17,5 | 29 | 287 | №54-4м |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | №54-2гн |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,2 | 0,4 | 1,1 | 24 | ГОСТ 269832015 |
| | Яблоко | 50 | 1,1 | 1,45 | 1,2 | 70 | ГОСТ 249012014 |
| Итого за завтрак | | 590 | 16,5 | 25,1 | 81,3 | 677 | |
| Второй завтрак | Вафли | 100 | 1,1 | 1,45 | 1,2 | 70 | ТР ТС 021/2011 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 12 | 1,45 | 40 | 105 | |
| Обед | Салат из свеклы отварной | 100 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,7 | №54-13з |
| | Суп пшеничный с мясом «Кулеш» | 250 | 3 | 8,5 | 10 | 250 | № 37 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | 7,36 | 6 | 20 | 250 | №54-1г |
| | Бефстроганов из говядины | 100 | 10 | 8 | 30 | 228 | №54-1м |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,9 | 43 | №54-32хн |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,2 | 0,4 | 1,1 | 24 | ГОСТ 269832015 |
| | Яблоко | 100 | 12 | 1,45 | 40 | 105 | ТР ТС 021/2011 |