

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

22.04.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 6							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	234	№ 54-4
	Котлета натуральная из мяса	90	12,8	12,2	11,5	207	№ 54-4м
	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3	№ 54- 3соус
	Компот из яблок с лимоном	180	0,2	0,2	9,9	42	№54-34хн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	ГОСТ 269832015
Итого за завтрак		510	25,8	20,2	81,5	612,1	
Второй завтрак	Яблоко	200	0,9	0	22,2	92,4	№ 61
Итого за второй завтрак		200	0,9	0	22,2	92,4	
Обед	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3	№ 54-11
	Суп из овощей	200	1,4	1,9	8,1	55,5	№54-26с
	Горошница	160	15,4	1,4	36	219	№54-21г
	Рыба тушёная в томате с овощами	100	13,9	7,4	6,3	147	№54-11р
	Сок абрикосовый	200	0,8	0	21	87,1	№54-25хн
	Фрукт	130	1,2	0,3	10,5	49,1	ТР ТС 021/2011
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	ГОСТ 269832015

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
22.04.2024г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 6							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,2	8	12,8	104	№ 54-4
	Котлета натуральная из мяса	80	13,2	13	11,1	261	№ 54-4м
	Соус красный основной	50	1,3	2,4	13,2	34	№ 54-3соус
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	№54-32хн
	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	1,1	22	ГОСТ 269832015
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5	ТР ТС 021/2011
Итого за завтрак		615	23,4	25,2	81,2	625,2	
Второй завтрак	Кондитерское изделие	100	1,2	1,45	21	98	ГОСТ 24901-2014
Итого за второй завтрак		100	1,2	1,4	21	98	
Обед	Салат из моркови и яблок	100	0,7	8,1	5,7	99	№ 54-11
	Сыр	40	13,9	17,7	0	215	№ 54-1з
	Суп крестьянский	200	5,1	5,8	10,8	116	54-10с
	Горошница	180	17,3	1,6	40,5	246	54-21г
	Рыба тушеная	100	13,9	7,4	6,3	147	54-11р
	Сок абрикосовый	200	0,6	0	25,4	94	№54-25хн
	Хлеб пшеничный	60	1,1	0,4	1,1	24	ГОСТ 269832015