

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

23.04.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 7							
Завтрак	Каша манная молочная	180	5,3	5,7	25,3	174	№ 54-27 к
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100	№ 5421ГН
	Фрукты	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
	Сыр	40	7	8,9	0	108	№ 54-1з
Итого за завтрак							
Второй завтрак	Яблоко	200	0,8	0	21	87,1	№61
Итого за второй завтрак							
Обед	Суп картофельный с макаронами	200	4,8	2,2	15,5	101	№ 54-24 с
	Яйцо вареное	60	4,8	4	0,3	56,6	№ 54-6о
	Каша гречневая	180	11	8,5	47,9	312	№54-4
	Гуляш из говядины	90	13,6	13,2	3,1	186	№54-2м
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	ГОСТ 269832015
	Хлеб ржаной	60	2,6	0,5	13,4	68,3	ГОСТ 269832015
	Чай без сахара	180	0,2	0	0,1	1,3	54-2ГН
	Апельсин	100	0,4	0,4	9,8	44,4	ТР ТС 021/2011

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
23.04.2024г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 7							
Завтрак	Каша манная молочная	200	10,39	12	13	301	№ 54-27 к
	Какао с молоком	200	4,8	4,8	30,40	190	№ 5421гн
	Яблоко	140	0,2	0,2	16,3	120	ТР ТС 021/2011
	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	1,1	23	ГОСТ 269832015
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	42,8	№ 64
	Сыр	30	7	8,9	0	107,5	54-1з
Итого за завтрак							
Второй завтрак	Яблоко	100	0,2	0,2	16,3	120	ТР ТС 021/2011
Итого за второй завтрак							
Обед	Суп картофельный с макаронами	250	6	2,7	19,4	126,1	54-24с
	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	1,1	18	ГОСТ 269832015
	Гуляш из мяса	90	15,3	14,9	3,5	208,9	54-2м
	Каша гречневая	180	9,9	7,6	43,1	280,4	54-4г
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн
	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	62,2	ТР ТС 021/2011
	Сыр	40	7	8,9	0	107,5	54-1з