

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

24.04.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя 1 День 8	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Приём пищи	Капуста тушеная	150	3,6	4,5	14,6	113,5	№54-8Г
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	9,9	41,6	№54-32ХН
	Биточки из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	№54-6М
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	ГОСТ 269832015
	Фрукт	145	1,5	0,5	21	94,5	ТР ТС 021/2011
Итого за завтрак		575	18,5	14,2	85,3	542,9	
Второй завтрак	Яблоко	200	0,9	0,2	17,2	73,6	ТР ТС 021/2011
Итого за второй завтрак		200	0,9	0,2	17,2	73,6	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	№ 54-8з
	Свекольник	200	4,6	2,7	10,9	85,8	№ 54-23с
	Яйцо вареное	60	7,2	6,1	0,4	84,8	№54-6о
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1	№ 54-5Г
	Котлета натуральная из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	№54-4М
	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	8,9	37,4	№54-32ХН
	Хлеб пшеничный	30	4,6	0,5	29,5	141	ГОСТ 269832015
	Хлеб ржаной	40	1,7	0,3	8,4	42,7	ГОСТ 269832015
Фрукт	100	1,2	0,3	10,9	51	ТР ТС 021/2011	

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
24.04.2024г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 8							
Завтрак	Плов из отварной говядины	180	3	23	15,1	437	№54-11м
	Компот из свежих яблок	200	0,6	0	21,4	91	№54-32хн
	Хлеб пшеничный	60	5,8	0	21,4	103	ГОСТ 269832015
	Фрукт	150	1,2	0,4	1,1	20	ТР ТС 021/2011
	Яйцо вареное	40	7,2	6,1	0,4	84,8	№54-6о
	Сыр	30	13,9	17,7	0	215	№ 54-1з
Итого за завтрак		610	10,6	23,4	59	950,8	
Второй завтрак	Вафли	30	1,2	1,45	37	108	ГОСТ 249012014
Итого за второй завтрак		30	1,2	1,45	37	108	
Обед	Салат из картофеля	100	1,46	9,54	16,8	67	№ 54-8з
	Свекольник	250	4,6	2,7	10,9	85,8	№ 54-23с
	Каша перловая рассыпчатая	200	4,4	5,3	30,5	187,1	№ 54-5г
	Котлета натуральная	90	16,4	15,7	14,8	265,7	№ 54-4м
	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	8,9	37,4	№54-32хн
	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	1,1	24	ГОСТ 269832015
	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	37,8	ГОСТ 249012014
	Сыр	40	13,9	17,7	0	215	№ 54-1з