

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
25.04.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Плов из отварной говядины	200	13,8	13,3	34,7	313	№54-11м
	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
	Яблоко	135	1,5	0,5	21	94,5	ТР ТС 021/2011
Итого за завтрак		540	18,5	14,2	85,3	542,9	
Второй завтрак	Сок	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
	Суп гороховый с курицей	200	6,5	2,8	14,9	111	№54-25с
	Макароны 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
	Чай с сахаром и лимоном	200	1,6	1,1	8,6	50,9	№ 54-4гн
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	ГОСТ 269832015
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	ГОСТ 269832015
	Апельсин	133	1,2	0,3	10,9	51	ТР ТС 021/2011
	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	ТР ТС 021/2011

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
25.04.2024г

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 9	Чай с сахаром и лимоном	200	0.6	0	3.1	40	№32
Завтрак	Каша гречневая	200	15.5	16	32,1	215	№10
	Гуляш из мяса	90	6	17.09	29.66	285	№31
	Хлеб пшеничный	40	5,8	0	21,4	103	ГОСТ 269832015
	Фрукт	100	1,2	0,4	1,1	20	ТР ТС 021/2011
Итого за завтрак		630	10,6	23,4	59	663	
Второй завтрак	Апельсин	200	1,2	1,45	37	108	ГОСТ 249012014
Итого за второй завтрак		50	1,2	1,45	37	108	
Обед	Салат из моркови и яблок	100	1,46	9,54	16,8	67	№ 54-8з
	Суп гороховый с курицей	250	8,5	5,3	25	194	№54-25с
	Горошница	180	23	6	45,9	145	№54-1г
	Бефстроганов из говядины	100	7	7,2	31,7	351	№ 54-1м
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	11,2	62	№ 54-4гн
	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	1,1	24	ГОСТ 269832015
	Яблоко	100	0.2	0.2	16.28	120	ГОСТ 249012014