

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

26.04.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 10							
Завтрак	Рыба тушеная в томате с овощами	90	12,5	6,7	5,7	133	№ 54-11р
	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	205	№ 51-21Г
	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3	№ 54-3соус
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	№54-2ГН
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	ГОСТ 269832015
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	ГОСТ 269832015
Итого за завтрак		500	23,5	3,5	87,6	476,4	
Второй завтрак	Яблоко	200	4,8	4	0,3	56,6	№ 54- 25хн
	Итого за второй завтрак		200	4,8	4	0,3	56,6
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	№ 51-13з
	Суп с рыбными консервами	200	5,9	6,8	12,5	135	№ 54-27с
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	№ 54-6о
	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	204	№54-6
	Гуляш из говядины	90	13,6	13,2	3,1	186	№ 54-2м
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	№ 54- 25хн
	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

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
26.04.2024г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 10							
Завтрак	Рыба тушеная в томате с овощами	90	8,2	11,4	23	180	№ 54-11р
	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	№54-21г
	Соус красный основной	50	1,3	2,4	14,2	98	№54- 3соус
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	№54-2гн
	Хлеб пшеничный	60	1,2	0,4	1,1	24	ГОСТ 269832015
	Яблоко	260	0,2	0,2	10	119	ТР ТС 021/2011
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	ГОСТ 269832015
Итого за завтрак		690	21,7	22,7	109,1	782	
Второй завтрак	Апельсин	100	0	0	10	70	ТР ТС 021/2011
Итого за второй завтрак		100	0	0	10	70	
Обед	Салат из свеклы отварной	120	2,74	3	8,8	69,5	№ 51-13з
	Суп с рыбными консервами	250	9,75	10,5	30	299	№ 54-27с
	Рис отварной	180	3,6	4,8	36,4	203,5	№ 54-6
	Сыр	30	9,3	11,	0	143	54-1з
	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9	№ 54-2м
	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	1,1	24	ГОСТ 269832015
	Сок	200	1	0	25,4	105,6	№54-25хн
	Яблоко	130	0,4	0,4	9,8	44,4	ТР ТС 021/2011