

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

30.04.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Сыр	30	7	8,9	0	108	№54-1з
	Каша вязкая молочная пшеничная	165	7,5	9,1	33,9	247	№54-27к
	Какао с молоком	180	4,7	3,5	12,5	100	№54-21гн
	Яблоко	140	1,3	0,3	11,3	52,9	ТР ТС 021/2011
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	ГОСТ 269832015
Итого за завтрак		555	23,5	22,1	77,4	601	
Второй завтрак	Яблоко	100	1,1	0,2	9,7	45,4	ТР ТС 021/2011
Итого за второй завтрак		100	0,9	0	22,9	95	
Обед	Сыр	30	7	8,9	0	108	№54-1з
	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	№56
	Суп крестьянский рисовый	200	5	5,8	11,3	117	№54-11с
	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	200	0,9	0	22,9	95	№54-25хн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	ГОСТ 269832015
	Яблоко	100	1,1	0,2	9,7	45,4	ТР ТС 021/2011

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

30.04.2024г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Сыр	20	4,6	5,9	0	72,8	№54-1з
	Каша вязкая молочная пшеничная	200	2	8	10	220	№54-27к
	Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,4	205,6	№54-21гн
	Апельсин	100	0,2	0,2	10	127,8	ТР ТС 021/2011
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,4	2,9	24	ГОСТ 269832015
Итого за завтрак		560	10,8	14,4	57,3	577,4	
Второй завтрак	Зефир	50	4,39	0,45	21	68	ГОСТ 24901 2014
Итого за второй завтрак		50	4,39	0,45	21	68	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	6,1	6,2	85,8	№56
	Суп крестьянский рисовый	250	2,2	10	14,9	316	№54-11с
	Пюре гороховое	180	12	7,2	36,7	81	№ 4
	Зефир	50	4,39	0,45	21	68	ГОСТ 24901 2014
	Рыба тушёная в томате с овощами	100	13	10,2	28,9	213	№54-11р
	Кисель	200	1	0	20	86,6	№ 61
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,4	22,3	24	ГОСТ 269832015