

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
17.04.2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

| Приём<br>пищи      | Наименование<br>блюда          | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|--------------------|--------------------------------|------------------|------|----------|----------------------------|----------------|
|                    |                                | белки            | жиры | углеводы |                            |                |
| Неделя 1<br>День 4 |                                |                  |      |          |                            |                |
| Завтрак            | Рис с овощами                  | 3.2              | 5.7  | 26       | 167.8                      | 54-26г         |
|                    | Биточек из говядины            | 9.1              | 8.7  | 8.2      | 147.6                      | 54-6м          |
|                    | Компот из смеси<br>сухофруктов | 0.4              | 0    | 19.8     | 80.8                       | 54-35хн        |
|                    | Фрукт                          | 1.4              | 0.3  | 12.2     | 56.7                       | Пром.          |
|                    | хлеб пшеничный<br>йодированный | 2.3              | 0.2  | 14.8     | 70.3                       | Пром.          |
| Второй<br>завтрак  | Сок абрикосовый                | 1.3              | 0    | 31.8     | 132                        | Пром.          |
| Итого за завтрак   |                                | 17.7             | 14.9 | 112.8    | 655.2                      |                |

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
17.04.2025г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Приём<br>пищи           | Наименование<br>блюда               | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|----------------|
|                         |                                     | белки            | жиры        | углеводы     |                            |                |
| Неделя 1<br>День 4      |                                     |                  |             |              |                            |                |
| Завтрак                 | Рис с овощами                       | 3.2              | 5.7         | 26           | 167.8                      | 54-28г         |
|                         | Биточек из говядины                 | 9.1              | 8.7         | 8.2          | 147.6                      | 54-6м          |
|                         | Яйцо вареное                        | 4.8              | 4           | 0.3          | 56.6                       |                |
|                         | Компот из смеси<br>сухофруктов      | 0.4              | 0           | 15.8         | 64.8                       | 54-1хн         |
|                         | Фрукт                               | 0.4              | 0.4         | 9.8          | 44.4                       | Пром.          |
|                         | хлеб пшеничный<br>йодированный      | 3.8              | 0.4         | 24.6         | 117.2                      | Пром.          |
| Второй<br>завтрак       | Фрукт                               | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 44,4                       | Пром.          |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                     | <b>23</b>        | <b>19,2</b> | <b>116,5</b> | <b>730,4</b>               |                |
| Обед                    | Салат из моркови и яблок            | 0.9              | 10.2        | 7.1          | 123.8                      | 54-11з         |
|                         | Суп с рыбными консервами<br>(сайра) | 7.4              | 8.4         | 15.7         | 168.3                      | 54-27с         |
|                         | Каша перловая рассыпчатая           | 5.9              | 7           | 40.7         | 249.5                      | 54-5г          |
|                         | Бефстроганов из мяса кур            | 22.6             | 14.9        | 2.2          | 233.1                      | 50             |
|                         | Компот из яблок с лимоном           | 0.2              | 0.2         | 11           | 46.7                       | 54-34хн        |
|                         | Хлеб ржаной                         | 3.3              | 0.6         | 16.7         | 85.4                       | Пром.          |
|                         | Кондитерское изделие                | 2                | 15.3        | 31.3         | 270.5                      | Пром.          |
| <b>Итого за обед</b>    |                                     | <b>42.3</b>      | <b>56.6</b> | <b>124.7</b> | <b>1177.3</b>              |                |