

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

14.02.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 1 День 8 | | | | | | | |
| Завтрак | Капуста тушенная | 150 | 3,6 | 4,5 | 14,6 | 114 | № 54-8г |
| | Биточки из говядины | 90 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221 | № 54-6м |
| | Компот из смеси фруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | № 54-1хн |
| | Фрукты | 125 | 2,2 | 0,7 | 30,5 | 137 | ТР ТС 021/2011 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | ГОСТ 26983- 2015 |
| Итого за завтрак | | 605 | 23 | 18,5 | 96,9 | 646,8 | |
| Второй завтрак | Яблоко | 200 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 | ТР ТС 021/2011 |
| Итого за второй завтрак | | 200 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 | |
| Обед | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,5 | 6,1 | 6,2 | 85,8 | № 54-7з |
| | Свекольник | 200 | 4,6 | 2,7 | 10,9 | 85,8 | № 54-23с |
| | Яйцо вареное | 60 | 4,8 | 4 | 0,3 | 56,6 | №54-6о |
| | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 5,3 | 6,3 | 36,6 | 225 | № 54-5г |
| | Котлета натуральная из говядины | 90 | 14,6 | 13,9 | 13,1 | 236 | № 54-4м |
| | Компот из свежих яблок | 180 | 0,1 | 0,1 | 8,9 | 37,4 | № 54- 32хн |
| | Фрукты | 100 | 1 | 0,2 | 8,9 | 41,6 | ТР ТС 021/2011 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | ГОСТ 26983- 2015 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | ГОСТ 26983- 2015 |

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
14.02.2024г.

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 | Овощи тушеные | 200 | 2,04 | 10,4 | 22 | 120 | № 42 |
| | Биточки из говядины | 100 | 12,2 | 5 | 18,2 | 220 | № 54-6м |
| | Компот из смеси фруктов | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 115 | № 54-1хн |
| | Кондитерское изделие | 50 | 1,2 | 1,45 | 24 | 108 | ГОСТ 24901- 2014 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,2 | 0,4 | 1,1 | 24 | ГОСТ 26983- 2015 |
| Итого за завтрак | | 590 | 17,6 | 17,2 | 85,5 | 587 | |
| Второй завтрак | Апельсин | 100 | 0 | 0 | 10 | 70 | ТР ТС 021/2011 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0 | 0 | 10 | 70 | |
| Обед | Салат из картофеля с солёными огурцами с маслом растительным | 100 | 4,4 | 8,8 | 18,8 | 55,9 | № 21 |
| | Свекольник | 250 | 1,93 | 6,34 | 19,1 | 278 | № 54-23с |
| | Каша перловая рассыпчатая | 200 | 17,7 | 2,99 | 54,9 | 206 | № 54-5г |
| | Бефстроганов из мяса | 100 | 10,7 | 18,5 | 22 | 304 | № 50 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 16,9 | 33,1 | № 54- 32хн |
| | Фрукты | 100 | 0,2 | 0,2 | 10 | 51 | ТР ТС 021/2011 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,2 | 0,4 | 1,1 | 21 | ГОСТ 26983- 2015 |