

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

01.03.2024г.

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 26983-2015
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	ГОСТ 26983-2015
Итого за завтрак		500	23,5	3,5	87,6	476,4	
Второй завтрак	Сок	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	60	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
	Фрукты	100	0,5	0,5	11,8	53,3	ТР ТС 021/2011
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,5	29,5	141	ГОСТ 26983-2015

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
01.03.2024г.

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	100	8,2	11,4	23	180	№ 54-11р
	Пюре гороховое	200	10,8	8,33	45,8	301	№4
	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	40	1,2	0,4	1,1	24	ГОСТ 26983-2015
	Фрукт	100	0,2	0,2	10	119	ТР ТС 021/2011
Итого за завтрак		690	21,7	22,7	109,1	782	
Второй завтрак	Яблоко	100	0	0	10	70	ТР ТС 021/2011
Итого за второй завтрак		100	0	0	10	70	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	2,74	3	8,8	69,5	№ 51-13з
	Суп с рыбными консервами	250	9,75	10,5	30	299	№ 54-27с
	Картофель тушёный с мясом	200	13	13	36	396	№ 52
	Кисель	200	0	0	24,6	91	№384
	Кондитерское изделие	50	1,2	1,45	40	70	ГОСТ 24901-2014
	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	1,1	24	ГОСТ 26983-2015