

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

13.03.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 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
13.03.2024г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 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		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