

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

14.03.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Плов из отварной говядины	200	13,8	13,3	34,7	313	№54-11м
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	№54-32хн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	ГОСТ 26983-2015
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	94,5	ТР ТС 021/2011
Итого за завтрак		540	18,5	14,2	85,3	542,9	
Второй завтрак		140	0,9	0,2	17,2	73,6	021/2011
Итого за второй завтрак		140	0,9	0,2	17,2	73,6	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	№ 54-8з
	Суп гороховый с курицей	200	6,5	2,8	14,9	111	№54-25с
	Макароны с маслом сливочным	150	5,3	4,9	32,8	197	№54-1г
	Бефстроганов из говядины	90	12	12,4	1,9	167	№ 54-1м
	Чай с сахаром и лимоном	200	1,6	1,1	8,6	50,9	№ 54-4гн
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	ГОСТ 26983-2015
	Хлеб ржаной	40	1,7	0,3	8,4	42,7	ГОСТ 26983-2015
	Фрукты	110	1,2	0,3	10,9	51	ТР ТС 021/2011

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
14.03.2024г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Плов из отварной говядины	210	3	23	15,1	437	№54-11м
	Компот из свежих яблок	200	0,6	0	21,4	91	№54-32хн
	Хлеб пшеничный	40	5,8	0	21,4	103	ГОСТ 26983-2015
	Фрукты	100	1,2	0,4	1,1	20	ТР ТС 021/2011
Итого за завтрак		550	10,6	23,4	59	651	
Второй завтрак	Кондитерское изделие	30	1,2	1,45	37	108	ГОСТ 24901-2014
Итого за второй завтрак		30	1,2	1,45	37	108	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,46	9,54	16,8	67	№ 54-8з
	Суп гороховый с курицей	250	8,5	5,3	25	194	№54-25с
	Макароны с маслом сливочным	200	23	6	45,9	145	№54-1г
	Бефстроганов из говядины	100	7	7,2	31,7	351	№ 54-1м
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	11,2	62	№ 54-4гн
	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	1,1	24	ГОСТ 26983-2015
	Кондитерское изделие	50	1,2	1,45	37	108	ГОСТ 24901-2014