

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

20.03.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Рис отварной с овощами	150	3,6	4,8	36,4	204	№54-4м
	Котлета натуральная из говядины	90	13,7	13	12,3	222	№54-4м
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	№54-2ГН
	Фрукты	120	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
Итого за завтрак		610	22,6	18,8	96,4	506	
Второй завтрак		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 свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	№54-13з
	Суп из овощей с фрикадельками	200	7,8	5,5	12,5	130	№54-5с
	Макароны отварные 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
	Компот из свежих яблок	180	0,2	0,1	9,9	41,6	№54-32ХН
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	ГОСТ 26983-2015
	Фрукты	130	1,5	0,5	21	94,5	ТР ТС 021/2011
	Хлеб ржаной	60	2,6	0,5	13,4	68,3	ГОСТ 26983-2015

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
20.03.2024г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Рис отварной с овощами	200	4	5,75	35	236	№54-4м
	Котлета натуральная из говядины	100	10,2	17,5	29	287	№54-4м
	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
	Кондитерское изделие	50	1,1	1,45	1,2	70	ГОСТ 24901-2014
Итого за завтрак		590	16,5	25,1	81,3	677	
Второй завтрак		100	1,2	0,3	10,5	49,1	ТР ТС 021/2011
Итого за второй завтрак		100	12	1,45	40	105	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	0,8	2,7	4,6	45,7	№54-13з
	Суп пшеничный с мясом «Кулеш»	250	3	8,5	10	250	№ 37
	Макароны отварные с маслом сливочным	180	7,36	6	20	250	№54-1г
	Бефстроганов из говядины	100	10	8	30	228	№54-1м
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,9	43	№54-32хн
	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	1,1	24	ГОСТ 26983-2015
	Фрукты	100	12	1,45	40	105	ТР ТС 021/2011