

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

21.03.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	5	5,9	24	169	№ 54-16к
	Сыр	60	7	8,9	0	108	№ 54-1з
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	№54-4ГН
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	ГОСТ 26983-2015
	Фрукты	140	2,1	0,7	29,4	132	ТР ТС 021/2011
Итого за завтрак		610	20,3	17,1	91,5	600	
Второй завтрак	Яблоко	200	1,2	0,3	10,5	49,1	ТР ТС 021/2011
Итого за второй завтрак		200	1.2	0.3	10.5	49.1	
Обед	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	124	№ 54-11з
	Суп картофельный с макаронами	200	4,8	2,2	15,5	101	№ 54-24с
	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13,3	339	№ 54-10м
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	№ 61
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	ГОСТ 26983-2015
	Фрукты	110	1,7	0,6	23,1	104	ТР ТС 021/2011
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	ГОСТ 24901-2014

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
21.03.2024г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	18,4	13,6	4	287,8	№ 54-16к
	Сыр	20	4,6	5,7	0	72,8	№ 54-1з
	Чай с молоком и сахаром	200	0,07	0,02	15	60	№54-4ГН
	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	1,1	24	ГОСТ 26983- 2015
	Фрукты	100	0,2	0,2	14	150	ТР ТС 021/2011
Итого за завтрак		560	24.4	19.9	34.1	585.6	
Второй завтрак	Яблоко	100	1,2	0,3	10,5	49,1	ТР ТС 021/2011
Итого за второй завтрак		100	1.2	0.3	10.5	49.1	
Обед	Салат из моркови и яблок	100	0,7	8,1	5,7	99	№ 38
	Суп лапша с мясом	250	8,1	6,3	33,2	238,6	№ 54-10м
	Капуста тушеная с мясом	200	1,5	10,6	13,1	45,9	№ 50
	Бефстроганов из мяса	100	2,01	13,2	30,7	328	№ 61
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	184,8	ГОСТ 26983- 2015
	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	1,1	24	№ 38
	Кондитерское изделие	50	11	1,45	40	70	ГОСТ 24901- 2014