

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

22.03.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,3	4,9	32,8	197	№54-1г
	Гуляш из говядины	90	13,6	13,2	3,1	186	№ 54-2м
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	№54-1хн
	Фрукты	130	1,2	0,3	10,5	49,1	ТР ТС 021/2011
	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	103	ГОСТ 24901-2014
Итого за завтрак		630	24,6	19,1	86,2	616,1	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,8	0	20,3	84,5	
Итого за второй завтрак		200	0,8	0	20,3	84,5	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	№ 54-7з
	Сыр	60	7	8,9	0	107,5	№ 54-1з
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	№ 54-1с
	Яйцо вареное	60	9,6	8,1	0,5	113,1	№54-6о
	Плов из курицы	180	20,4	6,1	24,9	236	№54-12м
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	№54-1хн
	Фрукты	100	1,2	0,3	10,5	49,1	ТР ТС 021/2011
	Хлеб ржаной	50	4	0,7	20	102,5	ГОСТ 24901-2014

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

22.03.2024г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Макароны отварные с маслом сливочным	200	3,72	1,99	8,85	194	№54-1г
	Гуляш из говядины	100	3,56	2,43	33,9	326	№ 54-2м
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	№ 32
	Кондитерское изделие	50	12	1,45	19	70	ГОСТ 24901-2014
	Хлеб ржаной	40	1,2	0,4	1,1	23	ГОСТ 24901-2014
Итого за завтрак		590	20,6	6,2	78,05	675	
Второй завтрак	Яблоко	100	0	0	10	70	ТР ТС 021/2011
Итого за второй завтрак		100	0	0	10	70	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1.5	6.1	6.2	85.8	№ 54-7з
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2.8	13	26.1	252.7	№ 54-1с
	Плов из курицы	200	27	25.1 1	49	342.6	№54-12м
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	25.4	94	№54-1хн
	Фрукты	100	0.2	0.2	10	120	ТР ТС 021/2011
	Хлеб ржаной	40	1.2	0.4	1.1	24	ГОСТ 24901-2014