

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

08.05.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя 1 День 8	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Приём пищи	Капуста тушеная	150	3,6	4,5	14,6	113,5	№54-8Г
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	9,9	41,6	№54-32ХН
	Биточки из говядины	90	15	15,5	2,4	209,3	№54-6м
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	ГОСТ 269832015
	Фрукт	145	1,5	0,5	21	94,5	ТР ТС 021/2011
	Итого за завтрак	575	18,5	14,2	85,3	542,9	
Второй завтрак	Яблоко	200	0,9	0,2	17,2	73,6	ТР ТС 021/2011
Итого за второй завтрак		200	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
	Свекольник	200	4,6	2,7	10,9	85,8	№ 54-23с
	Яйцо вареное	60	7,2	6,1	0,4	84,8	№54-6о
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1	№ 54-5Г
	Котлета натуральная из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	№54-4м
	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	8,9	37,4	№54-32ХН
	Хлеб пшеничный	30	4,6	0,5	29,5	141	ГОСТ 269832015
	Хлеб ржаной	40	1,7	0,3	8,4	42,7	ГОСТ 269832015
	Фрукт	100	1,2	0,3	10,9	51	ТР ТС 021/2011

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
08.05.2024г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 8							
Завтрак	Плов из отварной говядины	180	3	23	15,1	437	№54-11м
	Компот из свежих яблок	200	0,6	0	21,4	91	№54-32хн
	Хлеб пшеничный	60	5,8	0	21,4	103	ГОСТ 269832015
	Яблоко	40	1,2	0,4	1,1	20	ТР ТС 021/2011
	Биточки из говядины	150	16,4	15,7	14,8	265,7	№54-6м
Итого за завтрак		630	10,6	23,4	59	950,8	
Второй завтрак	Яблоко	200	0,9	0,2	17,2	73,6	ТР ТС 021/2011
Итого за второй завтрак		30	1,2	1,45	37	108	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1	6,1	5,8	81,5	№ 54-8з
	Свекольник	200	4,6	2,7	10,9	85,8	№ 54-23с
	Макаронь отварные	180	7,36	6	20	250	№54-1г
	Котлета натуральная	90	16,4	15,7	14,8	265,7	№ 54-4м
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	8,9	37,4	№54-32хн
	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	1,1	24	ГОСТ 269832015
	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	37,8	ГОСТ 249012014