

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

14.05.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Сыр	30	7	8,9	0	108	№54-1з
	Каша вязкая молочная пшеничная	165	7,5	9,1	33,9	247	№54-27к
	Какао с молоком	180	4,7	3,5	12,5	100	№54-21гн
	Апельсин	140	1,3	0,3	11,3	52,9	ТР ТС 021/2011
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	ГОСТ 269832015
Итого за завтрак		555	23,5	22,1	77,4	601	
Второй завтрак	Яблоко	200	1,1	0,2	9,7	45,4	ТР ТС 021/2011
Итого за второй завтрак		100	0,9	0	22,9	95	
Обед	Сыр	30	7	8,9	0	108	№54-1з
	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	№56
	Суп крестьянский рисовый	200	5	5,8	11,3	117	№54-11с
	Горошница	160	15,4	1,4	36	219	№54-21г
	Рыба тушёная в томате с овощами	100	13,9	7,4	6,3	147	№54-11р
	Сок	200	0,9	0	22,9	95	№54-25хн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	ГОСТ 269832015
	Апельсин	220	1,1	0,2	9,7	45,4	ТР ТС 021/2011

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

14.05.2024г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Сыр	20	4,6	5,9	0	72,8	№54-1з
	Каша вязкая молочная пшеничная	200	2	8	10	220	№54-27к
	Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,4	205,6	№54-21гн
	Апельсин	100	0,2	0,2	10	127,8	ТР ТС 021/2011
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,4	2,9	24	ГОСТ 269832015
Итого за завтрак		470	10,8	14,4	57,3	577,4	
Второй завтрак	Яблоко	150	1,1	0,2	9,7	45,4	ТР ТС 021/2011
Итого за второй завтрак		150	1,1	0,2	9,7	45,4	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	6,1	6,2	85,8	№56
	Суп крестьянский рисовый	250	2,2	10	14,9	316	№54-11с
	Пюре гороховое	180	12	7,2	36,7	81	№ 4
	Рыба тушёная в томате с овощами	100	13	10,2	28,9	213	№54-11р
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,4	22,3	24	ГОСТ 269832015
	Сок	200	0,9	0	22,9	95	№54-25хн
	Апельсин	200	1,1	0,2	9,7	45,4	ТР ТС 021/2011