

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

17.05.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 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 249012014
Итого за завтрак		630	24,6	19,1	86,2	616,1	
Второй завтрак	Яблоко	200	0,8	0	20,3	84,5	ТР ТС 021/2011
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
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2	№ 54-1с
	Яйцо вареное	40	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
	Апельсин	100	1.2	0.3	10.5	49.1	ТР ТС 021/2011
	Хлеб ржаной	50	4	0.7	20	102.5	ГОСТ 249012014

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

17.05.2024г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Макаронны 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
	Компот из яблок с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	№ 32
	Яблоко	130	12	1,45	19	70	ТР ТС 021/2011
	Хлеб пшеничный	60	1,2	0,4	1,1	23	ГОСТ 249012014
Итого за завтрак		690	20,6	6,2	78,05	675	
Второй завтрак	Апельсин	260	12	1,4	10	70	ТР ТС 021/2011
Итого за второй завтрак		260	12	1,4	10	70	
Обед	Салат из белокочанной капусты	80	1.5	6.1	6.2	85.8	№ 54-7з
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2.8	13	26.1	252.7	№ 54-1с
	Яйцо вареное	40	9.6	8.1	0.5	113.1	№54-6о
	Плов из курицы	180	27	25.1	1	49	№54-12м
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	25.4	94	№54-1хн
	Кондитерское изделие	50	1.2	1.45	21	108	ГОСТ 249012014
	Хлеб пшеничный	60	1.2	0.4	1.1	24	ГОСТ 249012014