

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
04.09.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Рыба тушеная в томате с овощами	90	12,5	6,7	5,7	133	№ 54-11р
	Горошница	160	14,5	1,3	33,8	205	№ 51-21г
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	№54-2гн
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	ГОСТ 269832015
Итого за завтрак		590	23,5	3,5	87,6	470	
Второй завтрак	Сок	200	1.1	0	27.9	116.2	Пром.
Итого за второй завтрак		200	1.1	0	27.9	116.2	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
04.09.2024г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Рыба тушеная в томате с овощами	100	8,2	11,4	23	180	№ 54-11р
	Горошница	200	14,5	1,3	33,8	204,8	№54-21г
	Апельсин	140	1.3	0.3	11.3	52.8	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	№54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	1,1	24	ГОСТ 269832015
Второй завтрак	Апельсин	200	1.4	0.3	13	70	ТР ТС 021/2011
Итого за второй завтрак		100	0	0	10	70	
Обед	Салат из свеклы отварной	120	2,74	3	8,8	69,5	№ 51-13з
	Щи из свежей капусты	250	9,75	10,5	30	299	№ 54-27с
	Рис	200	3,6	4,8	36,4	203,5	№ 54-6
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	54-3гн
	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	1,1	24	ГОСТ 269832015
	Котлета	100	18.2	17.4	16.4	295.2	