

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
03.12.2024г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Возрастная категория 7-11 лет							
Неделя							
День7							
Завтрак	<u>Яйцо варёное</u>	<u>40</u>	<u>4,8</u>	<u>4</u>	<u>0,3</u>	<u>56,6</u>	
	<u>Плов из булгура с курицей</u>	<u>160</u>	<u>15,8</u>	<u>7</u>	<u>31</u>	<u>249,8</u>	<u>54,15м</u>
	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	<u>200</u>	<u>0,4</u>	<u>0</u>	<u>19,8</u>	<u>80,8</u>	<u>54-35хн</u>
	<u>Фрукт</u>	<u>100</u>	<u>0,4</u>	<u>0,4</u>	<u>9,8</u>	<u>44,4</u>	<u>пром</u>
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>40</u>	<u>3</u>	<u>0,3</u>	<u>19,7</u>	<u>93,8</u>	<u>пром</u>
Итого за завтрак		<u>540</u>	<u>24,4</u>	<u>11,7</u>	<u>80,6</u>	<u>525,4</u>	
Второй завтрак							
	<u>Сок абрикосовый</u>	<u>250</u>	<u>1,3</u>	<u>0</u>	<u>31,8</u>	<u>132</u>	<u>пром</u>
Итого за завтрак (ОВЗ)		<u>790</u>	<u>1,3</u>	<u>0</u>	<u>31,8</u>	<u>132</u>	
Возрастная категория 12-17 лет							
Завтрак	<u>Яйцо варёное</u>	<u>40</u>	<u>4,8</u>	<u>4</u>	<u>0,3</u>	<u>56,6</u>	
	<u>Плов из булгура с курицей</u>	<u>200</u>	<u>19,7</u>	<u>8,7</u>	<u>38,8</u>	<u>312,3</u>	
	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	<u>200</u>	<u>0,4</u>	<u>0</u>	<u>19,8</u>	<u>80,8</u>	
	<u>Фрукт</u>	<u>115</u>	<u>1,7</u>	<u>0,6</u>	<u>24,2</u>	<u>108,7</u>	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>40</u>	<u>3</u>	<u>0,3</u>	<u>19,7</u>	<u>93,8</u>	
Итого за завтрак		<u>595</u>	<u>29,6</u>	<u>13,6</u>	<u>102,8</u>	<u>652,2</u>	
Обед	<u>Салат из белокочанной капусты</u>	<u>100</u>	<u>2,5</u>	<u>10,1</u>	<u>10,4</u>	<u>143</u>	<u>№54-7з</u>
	<u>Сыр из твердых сортов в нарезке</u>	<u>30</u>	<u>7</u>	<u>8,9</u>	<u>0</u>	<u>107,5</u>	<u>№54-1з</u>
	<u>Суп из овощей с фрикадельками мясными</u>	<u>250</u>	<u>10,8</u>	<u>7,6</u>	<u>17,4</u>	<u>181,1</u>	<u>№54-5с</u>
	<u>Каша пшеничная рассыпчатая</u>	<u>150</u>	<u>6,4</u>	<u>6,5</u>	<u>35,5</u>	<u>225,8</u>	<u>№54-12Г</u>
	<u>Бефстроганов из мяса кур</u>	<u>100</u>	<u>22,6</u>	<u>14,9</u>	<u>2,2</u>	<u>233,1</u>	<u>№50</u>
	<u>Чай с сахаром</u>	<u>200</u>	<u>0,1</u>	<u>0</u>	<u>5,2</u>	<u>21,4</u>	<u>54-45Гн</u>
	<u>Фрукт</u>	<u>110</u>	<u>0,4</u>	<u>0,4</u>	<u>10,8</u>	<u>48,8</u>	<u>пром</u>
	<u>Хлеб ржаной</u>	<u>100</u>	<u>6,6</u>	<u>1,2</u>	<u>33,4</u>	<u>170,8</u>	<u>пром</u>
	Итого за обед		<u>1040</u>	<u>56,4</u>	<u>49,6</u>	<u>114,9</u>	<u>1131,5</u>