

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
04.12.2024г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя День8							
Возрастная категория 7-11 лет							
Завтрак	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u>	<u>100</u>	<u>5,5</u>	<u>4,2</u>	<u>24</u>	<u>155,8</u>	<u>54,4г</u>
	<u>Котлеты из говядины</u>	<u>75</u>	<u>13,7</u>	<u>13</u>	<u>12,3</u>	<u>221,4</u>	<u>54-4м</u>
	<u>Компот из свежих яблок</u>	<u>180</u>	<u>0,1</u>	<u>0,1</u>	<u>8,9</u>	<u>37,4</u>	<u>54,32хн</u>
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>30</u>	<u>2,3</u>	<u>0,2</u>	<u>14,8</u>	<u>70,3</u>	<u>пром</u>
	<u>Фрукт</u>	<u>115</u>	<u>0,5</u>	<u>0,5</u>	<u>11,3</u>	<u>51,1</u>	<u>пром</u>
Итого за завтрак		<u>500</u>	<u>22,1</u>	<u>18</u>	<u>71,3</u>	<u>536</u>	
Второй завтрак	<u>Сок абрикосовый</u>	<u>250</u>	<u>1,3</u>	<u>0</u>	<u>31,8</u>	<u>132</u>	
Итого за завтрак (ОВЗ)		<u>750</u>	<u>23,4</u>	<u>18</u>	<u>103,1</u>	<u>668</u>	
Возрастная категория 12-17 лет							
Завтрак	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u>	<u>110</u>	<u>6</u>	<u>4,7</u>	<u>26,4</u>	<u>171,4</u>	
	<u>Котлеты из говядины</u>	<u>70</u>	<u>12,8</u>	<u>12,2</u>	<u>11,5</u>	<u>206,7</u>	
	<u>Компот из свежих яблок</u>	<u>210</u>	<u>0,2</u>	<u>0,1</u>	<u>10,4</u>	<u>43,6</u>	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>30</u>	<u>2,3</u>	<u>0,2</u>	<u>14,8</u>	<u>70,3</u>	
	<u>Фрукт</u>	<u>130</u>	<u>2</u>	<u>0,7</u>	<u>27,3</u>	<u>122,9</u>	
Итого за завтрак		<u>550</u>	<u>23,3</u>	<u>17,9</u>	<u>90,4</u>	<u>614,9</u>	
Обед	<u>Салат из белокочанной капусты с морковью</u>	<u>100</u>	<u>1,6</u>	<u>10,1</u>	<u>9,6</u>	<u>135,9</u>	<u>№54-8з</u>
	<u>Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)</u>	<u>250</u>	<u>6,4</u>	<u>7,2</u>	<u>13,5</u>	<u>144,5</u>	<u>№54-10с</u>
	<u>Рагу из курицы</u>	<u>200</u>	<u>21</u>	<u>7</u>	<u>17,5</u>	<u>217,3</u>	<u>№54- 22м</u>
	<u>Хлеб пшеничный йодированный</u>	<u>80</u>	<u>6,1</u>	<u>0,6</u>	<u>39,4</u>	<u>187,5</u>	<u>Пром</u>
	<u>Сок яблочный</u>	<u>200</u>	<u>1</u>	<u>0,2</u>	<u>20,2</u>	<u>86,6</u>	<u>пром</u>
	<u>Фрукт</u>	<u>210</u>	<u>1,9</u>	<u>0,4</u>	<u>17</u>	<u>79,4</u>	<u>Пром</u>
Итого за обед		<u>1040</u>	<u>38</u>	<u>25,5</u>	<u>117,2</u>	<u>851,2</u>	