

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**05.12.2024г.**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День9							
<b>Возрастная категория 7-11 лет</b>							
Завтрак	<u>Плов с курицей</u>	<u>160</u>	<u>21,8</u>	<u>6,5</u>	<u>26,6</u>	<u>251,7</u>	<u>54-12м</u>
	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	<u>200</u>	<u>0,5</u>	<u>0</u>	<u>19,8</u>	<u>81</u>	<u>54-1хн</u>
	<u>Фрукт</u>	<u>100</u>	<u>1,5</u>	<u>0,5</u>	<u>21</u>	<u>94,5</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>
<b>Итого за завтрак</b>		<b><u>500</u></b>	<b><u>26,8</u></b>	<b><u>7,3</u></b>	<b><u>87,1</u></b>	<b><u>521</u></b>	
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>
<b>Итого за завтрак (ОВЗ)</b>		<b><u>750</u></b>	<b><u>28,1</u></b>	<b><u>7,3</u></b>	<b><u>118,9</u></b>	<b><u>653</u></b>	
<b>Возрастная категория 12-17 лет</b>							
Завтрак	<u>Плов 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>0,5</u>	<u>0</u>	<u>19,8</u>	<u>81</u>	
	<u>Фрукт</u>	<u>200</u>	<u>1,8</u>	<u>0,4</u>	<u>16,2</u>	<u>75,6</u>	
	<u>Хлеб пшеничный йодированный</u>	<u>20</u>	<u>1,5</u>	<u>0,2</u>	<u>9,8</u>	<u>46,9</u>	
	<u>Хлеб ржаной</u>	<u>25</u>	<u>1,7</u>	<u>0,3</u>	<u>8,4</u>	<u>42,7</u>	
<b>Итого за завтрак</b>		<b><u>645</u></b>	<b><u>25,2</u></b>	<b><u>9,6</u></b>	<b><u>89,4</u></b>	<b><u>558,5</u></b>	
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 гороховый</u>	<u>250</u>	<u>8,2</u>	<u>3,5</u>	<u>18,7</u>	<u>138,7</u>	<u>№54-25с</u>
	<u>Яйцо вареное</u>	<u>40</u>	<u>4,8</u>	<u>4</u>	<u>0,3</u>	<u>56,6</u>	<u>№54-06о</u>
	<u>Макароньы отварные</u>	<u>200</u>	<u>7,1</u>	<u>6,6</u>	<u>43,7</u>	<u>262,4</u>	<u>№54-1Г</u>
	<u>Бефстроганов из отварной говядины</u>	<u>100</u>	<u>15</u>	<u>15,5</u>	<u>2,4</u>	<u>209,3</u>	<u>№54-1М</u>
	<u>Чай с лимоном и сахаром</u>	<u>150</u>	<u>0,2</u>	<u>0</u>	<u>5</u>	<u>20,9</u>	<u>54-3ГН</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>
	<u>Фрукт</u>	<u>100</u>	<u>1,5</u>	<u>0,5</u>	<u>21</u>	<u>94,5</u>	<u>пром</u>
<b>Итого за обед</b>		<b><u>1040</u></b>	<b><u>45</u></b>	<b><u>41,4</u></b>	<b><u>134,1</u></b>	<b><u>1089,1</u></b>	