

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
06.12.2024г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя День 10							
Возрастная категория 7-11 лет							
Завтрак	<u>Горошница</u>	<u>100</u>	<u>9,6</u>	<u>0,9</u>	<u>22,5</u>	<u>136,6</u>	<u>54,21г</u>
	<u>Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)</u>	<u>150</u>	<u>14,5</u>	<u>7,8</u>	<u>6,6</u>	<u>154,6</u>	<u>54-11р</u>
	<u>Соус красный основной</u>	<u>30</u>	<u>1</u>	<u>0,7</u>	<u>2,7</u>	<u>21,2</u>	<u>54,3соус</u>
	<u>Чай с сахаром</u>	<u>150</u>	<u>0,1</u>	<u>0</u>	<u>4,8</u>	<u>20,1</u>	<u>54-2гн</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>
	<u>Фрукт</u>	<u>120</u>	<u>1,8</u>	<u>0,6</u>	<u>25,2</u>	<u>113,4</u>	<u>пром</u>
Итого за завтрак		<u>545</u>	<u>30</u>	<u>10,3</u>	<u>81,5</u>	<u>539,7</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>795</u>	<u>31,3</u>	<u>10,3</u>	<u>113,3</u>	<u>671,7</u>	
Возрастная категория 12-17 лет							
Завтрак	<u>Горошница</u>	<u>100</u>	<u>9,6</u>	<u>0,9</u>	<u>22,5</u>	<u>136,6</u>	
	<u>Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)</u>	<u>150</u>	<u>20,8</u>	<u>11,1</u>	<u>9,4</u>	<u>220,9</u>	
	<u>Соус красный основной</u>	<u>30</u>	<u>1</u>	<u>0,7</u>	<u>2,7</u>	<u>21,2</u>	
	<u>Чай с сахаром</u>	<u>150</u>	<u>0,1</u>	<u>0</u>	<u>4,8</u>	<u>20,1</u>	
	<u>Хлеб пшеничный йодированный</u>	<u>30</u>	<u>2,3</u>	<u>0,2</u>	<u>14,8</u>	<u>70,3</u>	
	<u>Фрукт</u>	<u>230</u>	<u>0,9</u>	<u>0,9</u>	<u>22,5</u>	<u>102,1</u>	
Итого за завтрак		<u>690</u>	<u>34,7</u>	<u>13,8</u>	<u>76,7</u>	<u>571,2</u>	
Обед	<u>Салат из свеклы отварной</u>	<u>100</u>	<u>1,3</u>	<u>4,5</u>	<u>7,6</u>	<u>76,1</u>	<u>№54-13з</u>
	<u>Суп с рыбными консервами(горбуша)</u>	<u>250</u>	<u>9,9</u>	<u>4,8</u>	<u>15,5</u>	<u>144,6</u>	<u>№54-12с</u>
	<u>Яйцо вареное</u>	<u>40</u>	<u>4,8</u>	<u>4</u>	<u>0,3</u>	<u>56,6</u>	<u>№54-6о</u>
	<u>Картофель тушеный с мясом кур</u>	<u>230</u>	<u>13,8</u>	<u>21,7</u>	<u>28,2</u>	<u>363,1</u>	<u>№52</u>
	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	<u>180</u>	<u>0,3</u>	<u>0</u>	<u>17,8</u>	<u>72,7</u>	<u>№54-35хн</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>140</u>	<u>0,6</u>	<u>0,6</u>	<u>13,7</u>	<u>62,2</u>	<u>Пром</u>
Итого за обед		<u>1040</u>	<u>37,3</u>	<u>36,8</u>	<u>116,5</u>	<u>946,1</u>	