

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**10.01.2025г.**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя День 5							
<b>Возрастная категория 7-11 лет</b>							
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	33	5,4	14,1	0,1	148,5	54,13
	Каша молочная овсяная	100	4,3	5,6	17,1	136,4	54-9К
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6О
	Чай с молоком с сахаром	150	1,2	0,9	6,5	38,2	54-2ГН
	Фрукт	120	0,5	0,5	11,8	53,3	ПРОМ
	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>503</b>	<b>20,2</b>	<b>25,8</b>	<b>55,8</b>	<b>535,5</b>	
Второй завтрак	Сок абрикосовый	250	1,3	0	31,8	132	
<b>Итого за завтрак (ОВЗ)</b>		<b>753</b>	<b>21,5</b>	<b>25,8</b>	<b>87,6</b>	<b>667,5</b>	
<b>Возрастная категория 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	54,13
	Каша молочная овсяная	120	5,1	6,8	20,6	163,7	54-9К
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6О
	Чай с молоком с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2ГН
	Фрукт	150	2,3	0,8	31,5	141,8	ПРОМ
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>22,4</b>	<b>20,8</b>	<b>78,5</b>	<b>590,2</b>	
Обед	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2,2	5,7	8,3	93,8	№54-34з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9	№54-24с
	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	282,9	№54-19Г
	Бефстроганов из отварной говядины	130	19,5	20,2	3,1	272	№54-1М
	Фрукт	160	1,4	0,3	13	60,5	пром
	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	пром
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	пром
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8	пром
<b>Итого за обед</b>		<b>1040</b>	<b>39,9</b>	<b>56,3</b>	<b>116,6</b>	<b>1133,4</b>	