

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
12.12.2024г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя День4							
Возрастная категория 7-11 лет							
Завтрак	<u>Рис с овощами</u>	<u>150</u>	<u>3,2</u>	<u>57</u>	<u>26</u>	<u>167,8</u>	<u>54,26г</u>
	<u>Биточки из говядины</u>	<u>50</u>	<u>9,1</u>	<u>8,7</u>	<u>8,2</u>	<u>147,6</u>	<u>54-6м</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-,1хн</u>
	<u>Фрукт</u>	<u>150</u>	<u>1,4</u>	<u>0,3</u>	<u>12,2</u>	<u>56,7</u>	<u>пром</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>пром</u>
Итого за завтрак		<u>580</u>	<u>16,4</u>	<u>14,9</u>	<u>81</u>	<u>523,2</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>830</u>	<u>17,7</u>	<u>14,9</u>	<u>112,8</u>	<u>655,2</u>	
Возрастная категория 12-17 лет							
	<u>Рис с овощами</u>	<u>150</u>	<u>3,2</u>	<u>57</u>	<u>26</u>	<u>167,8</u>	<u>54,26г</u>
	<u>Биточки из говядины</u>	<u>55</u>	<u>10</u>	<u>9,6</u>	<u>9</u>	<u>162,4</u>	<u>54-6м</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>140</u>	<u>2,1</u>	<u>0,7</u>	<u>29,4</u>	<u>132,3</u>	<u>пром</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>пром</u>
	Итого за завтрак	<u>575</u>	<u>18,1</u>	<u>16,2</u>	<u>99</u>	<u>613,8</u>	
Обед	<u>Салат из моркови и яблок</u>	<u>100</u>	<u>0,9</u>	<u>10,2</u>	<u>7,1</u>	<u>123,8</u>	<u>№54-11з</u>
	<u>Суп с рыбными консервами (сайра)</u>	<u>250</u>	<u>7,4</u>	<u>8,4</u>	<u>15,7</u>	<u>168,3</u>	<u>№54-27с</u>
	<u>Каша перловая рассыпчатая</u>	<u>200</u>	<u>5,9</u>	<u>7</u>	<u>40,7</u>	<u>249,5</u>	<u>№54-5г</u>
	<u>Бефстроганов из 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>Компот из яблок с лимоном</u>	<u>190</u>	<u>0,2</u>	<u>0,2</u>	<u>10,5</u>	<u>44,3</u>	<u>№54-34хн</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>0,9</u>	<u>0,2</u>	<u>8,1</u>	<u>37,8</u>	<u>Пром</u>
Итого за обед		<u>1040</u>	<u>44,5</u>	<u>42,1</u>	<u>117,7</u>	<u>1027,6</u>	