

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**13.12.2024г.**

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	<u>Сыр твердых сортов в нарезке</u>	<u>33</u>	<u>5,4</u>	<u>14,1</u>	<u>0,1</u>	<u>148,5</u>	<u>54,13</u>
	<u>Каша молочная овсяная</u>	<u>100</u>	<u>4,3</u>	<u>5,6</u>	<u>17,1</u>	<u>136,4</u>	<u>54-9К</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>Чай с молоком с сахаром</u>	<u>150</u>	<u>1,2</u>	<u>0,9</u>	<u>6,5</u>	<u>38,2</u>	<u>54-2ГН</u>
	<u>Фрукт</u>	<u>120</u>	<u>0,5</u>	<u>0,5</u>	<u>11,8</u>	<u>53,3</u>	<u>ПРОМ</u>
	<u>Хлеб ржаной</u>	<u>60</u>	<u>4</u>	<u>0,7</u>	<u>20</u>	<u>102,5</u>	<u>пром</u>
<b>Итого за завтрак</b>		<b><u>503</u></b>	<b><u>20,2</u></b>	<b><u>25,8</u></b>	<b><u>55,8</u></b>	<b><u>535,5</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>	
<b>Итого за завтрак (ОВЗ)</b>		<b><u>753</u></b>	<b><u>21,5</u></b>	<b><u>25,8</u></b>	<b><u>87,6</u></b>	<b><u>667,5</u></b>	
<b>Возрастная категория 12-17 лет</b>							
Завтрак	<u>Сыр твердых сортов в нарезке</u>	<u>30</u>	<u>7</u>	<u>8,9</u>	<u>0</u>	<u>107,5</u>	<u>54,13</u>
	<u>Каша молочная овсяная</u>	<u>120</u>	<u>5,1</u>	<u>6,8</u>	<u>20,6</u>	<u>163,7</u>	<u>54-9К</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>Чай с молоком с сахаром</u>	<u>200</u>	<u>0,2</u>	<u>0</u>	<u>6,4</u>	<u>26,8</u>	<u>54-2ГН</u>
	<u>Фрукт</u>	<u>150</u>	<u>2,3</u>	<u>0,8</u>	<u>31,5</u>	<u>141,8</u>	<u>ПРОМ</u>
	<u>Хлеб пшеничный йодированный</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>580</u></b>	<b><u>22,4</u></b>	<b><u>20,8</u></b>	<b><u>78,5</u></b>	<b><u>590,2</u></b>	
Обед	<u>Салат картофельный с морковью и зеленым горошком</u>	<u>80</u>	<u>2,2</u>	<u>5,7</u>	<u>8,3</u>	<u>93,8</u>	<u>№54-34з</u>
	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u>	<u>200</u>	<u>4,8</u>	<u>2,2</u>	<u>15,5</u>	<u>100,9</u>	<u>№54-24с</u>
	<u>Капуста белокочанная тушеная</u>	<u>150</u>	<u>2,9</u>	<u>26,5</u>	<u>8,1</u>	<u>282,9</u>	<u>№54-19Г</u>
	<u>Бефстроганов из отварной говядины</u>	<u>130</u>	<u>19,5</u>	<u>20,2</u>	<u>3,1</u>	<u>272</u>	<u>№54-1М</u>
	<u>Фрукт</u>	<u>160</u>	<u>1,4</u>	<u>0,3</u>	<u>13</u>	<u>60,5</u>	<u>пром</u>
	<u>Сок абрикосовый</u>	<u>200</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>25,4</u>	<u>105,6</u>	<u>пром</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>пром</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>
<b>Итого за обед</b>		<b><u>1040</u></b>	<b><u>39,9</u></b>	<b><u>56,3</u></b>	<b><u>116,6</u></b>	<b><u>1133,4</u></b>	