

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

21.12.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

| Приём пищи              | Наименование блюда         | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность | № рецептуры   |
|-------------------------|----------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|---------------|
|                         |                            |            | белки            | жиры        | углеводы    |                         |               |
| Неделя 1<br>День 6      |                            |            |                  |             |             |                         |               |
| Завтрак                 | <u>Рагу из овощей</u>      | <u>180</u> | <u>3,4</u>       | <u>9</u>    | <u>16,4</u> | <u>160</u>              | <u>54-9Г</u>  |
|                         | <u>Котлета из говядины</u> | <u>80</u>  | <u>14,6</u>      | <u>13,9</u> | <u>13,1</u> | <u>236,2</u>            | <u>54-4М</u>  |
|                         | <u>Чай 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>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>апельсин</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 завтрак        |                            | <u>600</u> | <u>22,1</u>      | <u>23,4</u> | <u>63,7</u> | <u>554,6</u>            |               |
| Второй завтрак          |                            |            |                  |             |             |                         |               |
|                         | <u>Фрукты(апельсин)</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 второй завтрак |                            | <u>100</u> | <u>0,9</u>       | <u>0,2</u>  | <u>8,1</u>  | <u>37,8</u>             |               |
| Обед                    | -                          |            |                  |             |             |                         |               |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Приём пищи              | Наименование блюда         | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность | № рецептуры   |
|-------------------------|----------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|---------------|
|                         |                            |            | белки            | жиры        | углеводы    |                         |               |
| Неделя 1<br>День 6      |                            |            |                  |             |             |                         |               |
| Завтрак                 | <u>Рагу из овощей</u>      | <u>200</u> | <u>3,4</u>       | <u>9</u>    | <u>16,4</u> | <u>160</u>              | <u>54-9Г</u>  |
|                         | <u>Котлета из говядины</u> | <u>80</u>  | <u>14,6</u>      | <u>13,9</u> | <u>13,1</u> | <u>236,2</u>            | <u>54-4М</u>  |
|                         | <u>Чай 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>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>апельсин</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 завтрак        |                            | <u>620</u> | <u>22,1</u>      | <u>23,4</u> | <u>63,7</u> | <u>554,6</u>            |               |
| Второй завтрак          |                            |            |                  |             |             |                         |               |
|                         | <u>Фрукты(апельсин)</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 второй завтрак |                            | <u>100</u> | <u>0,9</u>       | <u>0,2</u>  | <u>8,1</u>  | <u>37,8</u>             |               |
| Обед                    | -                          |            |                  |             |             |                         |               |