

# ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

04.03.2025

| 04.03.2025        |                             |              |                  |      |              |                                |                    |
|-------------------|-----------------------------|--------------|------------------|------|--------------|--------------------------------|--------------------|
| Приём<br>пищи     | Наименование блюда          | 12-18 лет    |                  |      |              | Энергетиче<br>ская<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы |
|                   |                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |      | Углевод<br>ы |                                |                    |
| Белк<br>и         |                             |              | Жир<br>ы         | ы    |              |                                |                    |
| Недел 1<br>День 2 |                             |              |                  |      |              |                                |                    |
| Завтрак           | Гуляш из мяса кур           | 100          | 20,1             | 10,3 | 0,9          | 176,7                          | 51                 |
|                   | Каша гречневая рассыпчатая  | 200          | 5,5              | 4,2  | 24           | 155,8                          | 54-4г              |
|                   | Компот из свежих яблок      | 200          | 0,2              | 0,1  | 9,9          | 41,6                           | 54-32хн            |
|                   | яблоко                      | 150          | 2,3              | 0,8  | 31,5         | 141,8                          | Пром.              |
|                   | хлеб пшеничный йодированный | 40           | 3                | 0,3  | 19,7         | 93,8                           | Пром.              |
|                   | Итого за Завтрак            | 690          | 31,1             | 15,7 | 86           | 609,7                          |                    |
|                   |                             |              |                  |      |              |                                |                    |
| Второй<br>завтрак |                             |              |                  |      |              |                                |                    |
|                   |                             |              |                  |      |              |                                |                    |
|                   |                             |              |                  |      |              |                                |                    |
| Обед              | Салат из моркови и яблок    | 100          | 0,9              | 10,2 | 7,1          | 123,8                          | 54-11з             |
|                   | Борщ с фасолью              | 250          | 3,9              | 6,4  | 15,4         | 134,4                          | 54-19с             |
|                   | плов из отварной говядины   | 150          | 15,1             | 23,5 | 30,6         | 394,7                          | 52                 |
|                   | Сок абрикосовый             | 250          | 1,3              | 0    | 31,8         | 132                            | Пром.              |
|                   | Хлеб ржаной                 | 100          | 6,6              | 1,2  | 33,4         | 170,8                          | Пром.              |
|                   | Яйцо вареное                | 40           | 4,8              | 4    | 0,3          | 56,6                           | 54-6о              |
|                   | хлеб пшеничный йодированный | 40           | 3                | 0,3  | 19,7         | 93,8                           | Пром.              |
|                   | Итого за Обед               | 930          | 35,6             | 45,6 | 138,3        | 1106,1                         |                    |