

# ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

18.03.2025

| 18.03.2025        |                             |                  |                  |      |       |                                |                    |
|-------------------|-----------------------------|------------------|------------------|------|-------|--------------------------------|--------------------|
| Приём<br>пищи     | Наименование блюда          | 12-18 лет        |                  |      |       |                                | №<br>рецептур<br>ы |
|                   |                             | Вес<br>блюд<br>а | Пищевые вещества |      |       | Энергетиче<br>ская<br>ценность |                    |
| Белк<br>и         | Жир<br>ы                    |                  | Углевод<br>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                         |                    |