

ЗАВТРАК

01.09.2024г.

12 - дневное меню для организации питания детей в возрастных группах с 12 лет и старше (ОВЗ)							
№ Рец.	Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			я ценность (ккал)	Витамин (С) мг.
			Б	Ж	У		
204	Макароны отварные с сыром	200	9,48	10,23	38,37	283,47	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6	
52	Салат из свеклы с маслом	100	1,41	6,08	8,35	93,76	
	Итого за завтрак		13,98	16,72	96,12	590,88	70
2 день (вторник)							
322	Биточки из птицы с соусом (100/50)	150	16,01	16,27	19,75	289,47	
302	Каша рисовая рассыпчатая	180	5,19	6,76	46,1	266	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	Аскорбиновая кислота						70
	Итого за завтрак		24,35	23,6	118,33	783,12	70
3 день (среда)							
199	Каша гречневая молочная жидкая	250	7,46	7,15	36,1	238,59	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
219	Сырники из творога со стуженным молоком (50/20)	70	10,84	8,97	17,14	192,65	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
							1

[illegible]

6 день (Суббота)

206	Макароны, запеченные с яйцом	200	11,51	16,32	30,87	316,4	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Аскорбиновая кислота						70
	Итого за завтрак		14,66	16,89	83,35	544,05	70

7 день (понедельник)

322	Котлеты рубленые из птицы с соусом (100/50)	150	16,01	16,27	19,75	289,47	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
302	Каша рисовая рассыпчатая	180	5,19	6,76	46,1	266	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	Аскорбиновая кислота						70
	Итого за завтрак		24,19	23,44	105,45	729,52	70

8 день (вторник)

302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,35	7,17	47,77	297,01
279	Тефтели из говядины с рисом и соусом	100/50	12,43	13,92	17,36	244,44
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29
						3

[illegible]

11 день (пятница)

204	Макароны отварные с сыром	200	9,24	10,23	38,37	282,51
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
52	Салат из свеклы с маслом	100	1,41	6,08	8,35	93,76
	Аскарбиновая кислота					70
	Итого за завтрак		13,64	16,72	86,32	550,32
						70

12 день (суббота)

244	Плов из отварной говядины	200	20,4	19,1	32,5	383,5
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Аскарбиновая кислота					70
	Итого за завтрак		23,55	19,67	84,98	611,15
	Итого за весь период		253,07	235,44	1081,28	7456,36
	Среднее значение за период		21,08917	19,62	90,10667	621,3633333
						0,84
						5

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 628506515016902569792391934856447641823023447122

Владелец Гетокова Римма Юрьевна

Действителен с 15.11.2024 по 15.11.2025