

**Утверждаю:  
Директор: Погодаева В.Н**

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
21.03.2025г.  
Возрастная категория: 7-11 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з
	Сыр твердых сортов в нарезке	23	5,3	6,8	0	82,4	54-1з
	Каша вязкая молочная овсяная	150	6,4	8,4	25,7	204,6	54-9к
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	Чай с молоком и сахаром	150	1,2	0,9	6,5	38,2	54-4гн
	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	Пром.
	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром.
	Итого за завтрак	553	22,3	28,6	64,4	603,7	
<u>2 Завтрак</u>	Сок абрикосовый	210	1,1	0	26,7	110,9	Пром.
	Итого за 2 завтрак	210	1,1	0	26,7	110,9	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 5	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	54-1з
Завтрак	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	170	6,9	9,5	27,5	223,6	54-29к
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн
	Банан	165	2,5	0,8	34,7	155,9	Пром.
	хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Итого за завтрак	615	20,5	20,4	78,7	581,5	
<u>2 Завтрак</u>	Сок абрикосовый	210	1,1	0	26,7	110,9	Пром.
	Итого за 2 завтрак	210	1,1	0	26,7	110,9	

