

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ****28.011.2025г.****Возрастная категория: 7-11 лет**

| Приём пищи         | Наименование блюда          | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|-----------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                             |           | белки            | жиры | углеводы |                         |             |
| Неделя 2<br>День 7 |                             |           |                  |      |          |                         |             |
| Завтрак            | Яйцо вареное                | 40        | 4,8              | 4    | 0,3      | 56,6                    | 54-60       |
|                    | Плов из булгура с курицей   | 160       | 15,8             | 7    | 31       | 249,8                   | 54-15м      |
|                    | Компот из смеси сухофруктов | 200       | 0,4              | 0    | 19,8     | 80,8                    | 54-35хн     |
|                    | Хлеб пшеничный              | 40        | 3                | 0,3  | 19,7     | 93,8                    | Пром.       |
|                    | Яблоко                      | 100       | 0,4              | 0,4  | 9,8      | 44,4                    | Пром.       |
| Итого за завтрак   |                             | 540       | 24,4             | 11,7 | 80,6     | 525,4                   |             |
|                    |                             |           |                  |      |          |                         |             |

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

| Приём пищи         | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                    |           | белки            | жиры | углеводы |                         |             |
| Неделя 2<br>День 8 |                    |           |                  |      |          |                         |             |

|                     |                                |            |             |             |             |              |        |
|---------------------|--------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------|
| Завтрак             | Яйцо вареное                   | 160        | 5,7         | 5,2         | 35          | 209,9        | 54-1г  |
|                     | Плов из булгура с курицей      | 80         | 12          | 12,4        | 1,9         | 167,4        | 54-1м  |
|                     | Компот из смеси сухофруктов    | 180        | 0,2         | 0           | 6           | 25,1         | 54-3гн |
|                     | Хлеб пшеничный                 | 150        | 2,3         | 0,8         | 31,5        | 141,8        | Пром.  |
|                     | Банан                          | 30         | 2,3         | 0,2         | 14,8        | 70,3         | Пром.  |
|                     | <b>Итого за завтрак</b>        | <b>600</b> | <b>22,5</b> | <b>18,6</b> | <b>89,2</b> | <b>614,5</b> |        |
| <u>2</u><br>Завтрак |                                |            |             |             |             |              |        |
|                     | Сок абрикосовый                | 210        | 1,1         | 0           | 26,7        | 110,9        | Пром.  |
|                     | <b>Итого за Второй завтрак</b> | <b>210</b> | <b>1,1</b>  | <b>0</b>    | <b>26,7</b> | <b>110,9</b> |        |