

Меню 04 июля 2025 года (Дети с 6,5 до 10 лет)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич. ценность Ккал	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Суп молочный ячневый	200	9,1	11,6	32,5	323,9	20,0
Батон с джемом	50/50	1,6	3,8	23,4	141	10,0
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	5,0
Итого завтрак	500	11,0	15,5	65,4	504,9	35
Обед:						
Суп картофельный с бобовыми	200	8,35	5,75	20,35	138,7	20,97
Котлета мясная п/ф	90	17,2	3,9	12	151,8	30,0
Соус томатный	50	1,6	1,2	4,5	35,3	8,0
Рис отварной	180	4,4	0,1	49,8	232	20,0
Огурец свежий	60	0,7	0,6	1,8	8,5	10,0
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	5,0
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0	10,0
Итого обед:	830	36,65	12,05	133,15	767,3	103,97
Полдник						
Блинчики со сметаной	100	7,1	16,3	34,3	170	25,0
Сок фруктовый	200	1	0,2	25,4	105,6	35,0
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	24,0
Итого полдник:	400	8,5	16,9	69,5	282,6	84
Итого за день:	1730	56,15	44,45	268,05	1554,8	222,97

(Дети старше 10 лет)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич. ценность Ккал	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Суп молочный ячневый	250	11,4	14,5	40,6	404,9	30,0
Батон с джемом	50/50	1,6	3,8	23,4	141	10,0
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	5,0
Итого:	550	13,3	18,4	73,5	585,9	45
Обед:						
Суп картофельный с бобовыми	250	10,4	7,2	25,4	173,4	39,47
Котлета мясная п/ф	90	17,2	3,9	12	151,8	30,0
Соус томатный	50	1,6	1,2	4,5	35,3	8,0
Рис отварной	200	4,8	0,1	55,3	257,8	20,0
Огурец свежий	60	0,7	0,6	1,8	8,5	10,0
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	5,0
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0	10,0
Итого обед:	880	39,1	13,5	143,7	827,8	122,47
Полдник						
Блинчики со сметаной	100	7,1	16,3	34,3	170	25,0
Сок фруктовый	200	1	0,2	25,4	105,6	35,0
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	24,0
Итого полдник:	400	8,5	16,9	69,5	282,6	84
Итого за день:	1830	60,9	48,8	286,7	1696,3	251,47