

Меню 07 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:						
Вареники с маслом и картофелем п/ф	200/20	17,87	22,75	105,75	375,75	20,0
Батон с маслом и сыром	50/10/20	6,9	9,0	10,0	149,0	10,0
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	9,5	40,0	5,0
Итого завтрак	500	25,07	31,85	125,25	564,75	35
Обед:						
Рассольник со сметаной	200	6,17	8,0	17,39	168,8	30,97
Рыба припущенная	100	16,2	12,6	2,9	208,4	30,0
Картофельное пюре с маслом	200	4,26	8,08	30,66	214,0	28,0
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,0	5,0
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0	10,0
Итого обед:	750	31,03	29,18	95,65	792,2	103,97
Полдник						
Кекс	50	2,76	15,0	29,0	130,0	25,0
Снежок	200	6,0	5,0	22,0	156,0	35,0
Нектарин	100	1,1	0,3	8,9	44,0	24,0
Итого полдник:	350	9,86	20,3	59,9	330,0	84
Итого за день:	1600	65,96	81,33	280,8	1686,95	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:						
Вареники с маслом и картофелем п/ф	250/20	22,3	28,4	132,2	469,7	38,5
Батон с маслом и сыром	50/10/20	6,9	9,0	10,0	149,0	10,0
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	9,5	40,0	5,0
Итого завтрак	550	29,5	37,5	151,7	658,7	53,5
Обед:						
Рассольник со сметаной	250	7,7	10,0	21,7	211,0	45,97
Рыба припущенная	100	16,2	12,6	2,9	208,4	30,0
Картофельное пюре с маслом	200	4,26	8,08	30,66	214,0	8,0
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,0	20,0
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0	10,0
Итого обед:	800	32,56	31,18	99,96	834,4	113,47
Полдник						
Кекс	50	2,76	15,0	29,0	130,0	25,0
Снежок	200	6,0	5,0	22,0	156,0	35,0
Нектарин	100	1,1	0,3	8,9	44,0	24,0
Итого полдник:	350	9,86	20,3	59,9	330,0	84
Итого за день:	1700	71,92	88,98	311,56	1823,1	251,47