

Меню 08 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:						
Каша пшеничная молочная	200	7,46	9,85	21,35	277,0	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	11,24	11,51	50,65	466,6	35
Обед:						
Суп-лапша на курином бульоне	200	10,8	7,6	17,4	116,8	25,97
Куриное филе запеченное	100	9,9	13,1	9,3	183,0	30,0
Каша гречневая с маслом	180	11,3	8,5	38,8	254,0	28,0
Закуска (зеленый горошек)	60	1,7	2,2	3,02	38,3	10,0
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,0	5,0
Компот из свежих ягод	200	0,1	0,1	11,1	86,0	5,0
Итого обед:	790	37,6	31,9	115,72	795,1	103,97
Полдник						
Булочка с маслом	100	7,76	11,0	39,0	230,0	25,0
Какао с молоком	200	3,8	3,3	2,9	13,8	35,0
Банан	100	3,0	1,0	42,0	96,0	24,0
Итого полдник:	400	14,56	15,3	83,9	339,8	84
Итого за день:	1690	63,4	58,71	250,27	1601,5	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:						
Каша пшеничная молочная	250	9,3	12,3	26,7	346,25	30,0
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	530	16,5	21,4	46,2	535,25	45
Обед:						
Суп-лапша на курином бульоне	250	13,5	9,5	21,75	146	36,47
Куриное филе запеченное	100	9,9	13,1	9,3	183,0	30,0
Каша гречневая с маслом	180	12,6	9,4	43,1	282,2	28,0
Закуска (зеленый горошек)	60	1,7	2,2	3,02	38,3	15,0
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,0	5,0
Компот из свежих ягод	200	0,1	0,1	11,1	86,0	5,0
Итого обед:	840	41,6	34,7	112,87	852,5	119,47
Полдник						
Булочка с маслом	100	7,76	11,0	39,0	230,0	25,0
Какао с молоком	200	3,8	3,3	2,9	13,8	30,0
Банан	100	3,0	1,0	42,0	96,0	32,0
Итого полдник:	400	14,56	15,3	83,9	339,8	87
Итого за день:	1770	72,66	71,4	242,97	1727,55	251,47