

Меню 11 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 молочная овсяная	200	7,41	8,42	38,4	311,9	20,0
Батон с джемом	50/50	1,6	3,8	23,4	141	10,0
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	9,5	40,0	5,0
Итого завтрак	500	9,31	12,32	71,3	492,9	35
Обед:						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,0	2,7	19,4	146,1	25,97
Плов из тушеной говядины	250	6,04	9,22	16,19	375,67	50,5
Огурец свежий	60	0,7	0,6	1,8	8,5	28,0
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,0	10,0
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0	5,0
Итого обед:	760	17,14	13,02	82,09	731,27	119,47
Полдник						
Батон с маслом и сыром	50	6,9	9,0	10,0	149,0	15,0
Йогурт	200	2,8	2,7	10,2	181,2	25,0
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0	28,5
Итого полдник:	350	10,1	12,0	30,5	377,2	68,5
Итого за день:						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 молочная овсяная	250	9,3	10,5	48,0	389,9	28,5
Батон с джемом	50/50	1,6	3,8	23,4	141,0	10,0
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	9,5	40,0	5,0
Итого завтрак	550	11,2	14,4	80,9	570,9	43,5
Обед:						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,5	3,4	24,3	182,6	45,97
Плов из тушеной говядины	250	6,04	9,22	16,19	375,67	50,5
Огурец свежий	60	0,7	0,6	1,8	8,5	28,0
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,0	10,0
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0	5,0
Итого обед:	810	18,64	13,72	86,99	767,77	139,47
Полдник						
Батон с маслом и сыром	50	6,9	9,0	10,0	149,0	15,0
Йогурт	200	2,8	2,7	10,2	181,2	25,0
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0	28,5
Итого полдник:	350	10,1	12,0	30,5	377,2	68,5
Итого за день:	1710	39,94	40,12	198,39	1715,87	251,47