

день 1

Возрастная категория:

Школьники 7-10 лет

Меню дня 1.03.2021.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена
			белки	жиры	углеводы		
	ЗАВТРАК						
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	
398	Печень говяжья по-строгановски	110	18,00	13,81	4,30	213,00	
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	
112	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
109	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
	Итого за приём пищи:		32,26	24,04	94,16	723,86	

Возрастная категория:

Школьники 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена
			белки	жиры	углеводы		
	ЗАВТРАК						
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,40	
398	Печень говяжья по-строгановски	110	18,00	13,81	4,30	213,00	
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	
112	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
109	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
	Итого за прием пищи:		33,40	25,09	99,10	757,60	

Возрастная категория:

ОВЗ Школьники 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена
			белки	жиры	углеводы		
	ЗАВТРАК						
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	
398	Печень говяжья по-строгановски	110	18,00	13,81	4,30	213,00	
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	
112	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
109	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
	Итого за прием пищи:		32,26	24,04	94,16	723,86	
	Обед						
142	Щи из св капусты	250	1,75	4,98	7,77	8,25	
396	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	15,10	344,54	
106	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
109	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
509	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103,00	
	Итого за прием пищи:		32,03	27,20	83,29	633,79	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		64,29	51,24	177,45	1357,65	

Возрастная категория:

ОВЗ Школьники 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена
			белки	жиры	углеводы		
	ЗАВТРАК						
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,40	
398	Печень говяжья по-строгановски	110	18,00	13,81	4,30	213,00	
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	
112	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
109	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
	Итого за прием пищи:		33,40	25,09	99,10	757,60	
	Обед						
142	Щи из св капусты	250	1,75	4,98	7,77	8,25	
396	Жаркое по-домашнему	250	29,55	26,38	18,88	430,68	
106	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
109	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
509	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103,00	
	Итого за прием пищи:		38,38	32,56	88,59	729,53	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		71,78	57,65	187,69	1487,13	

Возрастная категория:

Род.Палата

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	
398	Печень говяжья по-строгановски	110	14,72	11,30	3,52	174,28	
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
109	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		28,58	21,23	83,08	638,14	