



Меню дня 29.04.2021

Илиф  
Илифкова Е.А.

день 10

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Цена |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|------|
|        |                                |                 | белки               | жиры         | углеводы     |                               |      |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                 |                 |                     |              |              |                               |      |
| 301    | Омлет натуральный              | 150             | 12,93               | 20,07        | 3,46         | 244,62                        |      |
| 496    | Какао с молоком                | 200             | 3,60                | 3,30         | 25,00        | 144,00                        |      |
| 105    | Масло сливочное                | 10              | 0,05                | 8,25         | 0,08         | 74,80                         |      |
| 1      | Зеленый горошек                | 60              | 1,86                | 2,22         | 3,84         | 43,20                         |      |
| 111    | Батон нарезной                 | 20              | 1,50                | 0,58         | 10,28        | 52,40                         |      |
| 109    | Хлеб ржаной                    | 30              | 1,98                | 0,36         | 10,02        | 52,20                         |      |
|        | <b>Итого за приём пищи:</b>    |                 | <b>21,92</b>        | <b>34,78</b> | <b>52,68</b> | <b>611,22</b>                 |      |

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Цена |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|------|
|        |                                |                 | белки               | жиры         | углеводы     |                               |      |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                 |                 |                     |              |              |                               |      |
| 301    | Омлет натуральный              | 180             | 15,52               | 24,08        | 4,16         | 293,54                        |      |
| 496    | Какао с молоком                | 200             | 3,60                | 3,30         | 25,00        | 144,00                        |      |
| 105    | Масло сливочное                | 10              | 0,05                | 8,25         | 0,08         | 74,80                         |      |
| 1      | Зеленый горошек                | 100             | 3,10                | 3,70         | 6,40         | 72,00                         |      |
| 111    | Батон нарезной                 | 20              | 1,50                | 0,58         | 10,28        | 52,40                         |      |
| 109    | Хлеб ржаной                    | 30              | 1,98                | 0,36         | 10,02        | 52,20                         |      |
|        | <b>Итого за прием пищи:</b>    |                 | <b>25,75</b>        | <b>40,27</b> | <b>55,94</b> | <b>688,94</b>                 |      |

Возрастная категория: ОВЗ Школьники 7-10 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Цена |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|------|
|        |                                |                 | белки               | жиры         | углеводы      |                               |      |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                 |                 |                     |              |               |                               |      |
| 301    | Омлет натуральный              | 150             | 12,93               | 20,07        | 3,46          | 244,62                        |      |
| 496    | Какао с молоком                | 200             | 3,60                | 3,30         | 25,00         | 144,00                        |      |
| 105    | Масло сливочное                | 10              | 0,05                | 8,25         | 0,08          | 74,80                         |      |
| 1      | Зеленый горошек                | 60              | 1,86                | 2,22         | 3,84          | 43,20                         |      |
| 111    | Батон нарезной                 | 20              | 1,50                | 0,58         | 10,28         | 52,40                         |      |
| 109    | Хлеб ржаной                    | 30              | 1,98                | 0,36         | 10,02         | 52,20                         |      |
|        | <b>Итого за прием пищи:</b>    |                 | <b>21,92</b>        | <b>34,78</b> | <b>52,68</b>  | <b>611,22</b>                 |      |
|        | <b>Обед</b>                    |                 |                     |              |               |                               |      |
| 161    | Суп-пюре из разных овощей      | 250             | 3,10                | 4,50         | 13,03         | 106,42                        |      |
| 372    | Голубцы ленивые                | 200             | 17,00               | 16,60        | 8,00          | 250,00                        |      |
| 107    | Овощи натуральные соленые      | 60              | 0,66                | 0,06         | 2,10          | 12,00                         |      |
| 108    | Хлеб пшеничный                 | 40              | 3,04                | 0,32         | 19,68         | 94,00                         |      |
| 109    | Хлеб ржаной                    | 40              | 2,64                | 0,48         | 13,36         | 69,60                         |      |
| 512    | Компот из сухофруктов          | 200             | 0,30                | 0,00         | 20,10         | 81,00                         |      |
|        | <b>Итого за прием пищи:</b>    |                 | <b>26,74</b>        | <b>21,96</b> | <b>76,27</b>  | <b>613,02</b>                 |      |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>          |                 | <b>48,66</b>        | <b>56,74</b> | <b>128,95</b> | <b>1224,24</b>                |      |

Возрастная категория: ОВЗ Школьники 11-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Цена |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|------|
|        |                                |                 | белки               | жиры         | углеводы      |                               |      |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                 |                 |                     |              |               |                               |      |
| 301    | Омлет натуральный              | 180             | 15,52               | 24,08        | 4,16          | 293,54                        |      |
| 496    | Какао с молоком                | 200             | 3,60                | 3,30         | 25,00         | 144,00                        |      |
| 105    | Масло сливочное                | 10              | 0,05                | 8,25         | 0,08          | 74,80                         |      |
| 1      | Зеленый горошек                | 100             | 3,10                | 3,70         | 6,40          | 72,00                         |      |
| 111    | Батон нарезной                 | 20              | 1,50                | 0,58         | 10,28         | 52,40                         |      |
| 109    | Хлеб ржаной                    | 30              | 1,98                | 0,36         | 10,02         | 52,20                         |      |
|        | <b>Итого за прием пищи:</b>    |                 | <b>25,75</b>        | <b>40,27</b> | <b>55,94</b>  | <b>688,94</b>                 |      |
|        | <b>Обед</b>                    |                 |                     |              |               |                               |      |
| 161    | Суп-пюре из разных овощей      | 250             | 3,10                | 4,50         | 13,03         | 106,42                        |      |
| 372    | Голубцы ленивые                | 200             | 17,00               | 16,60        | 8,00          | 250,00                        |      |
| 107    | Овощи натуральные соленые      | 100             | 1,10                | 0,10         | 3,50          | 20,00                         |      |
| 108    | Хлеб пшеничный                 | 40              | 3,04                | 0,32         | 19,68         | 94,00                         |      |
| 109    | Хлеб ржаной                    | 40              | 2,64                | 0,48         | 13,36         | 69,60                         |      |
| 512    | Компот из сухофруктов          | 200             | 0,30                | 0,00         | 20,10         | 81,00                         |      |
|        | <b>Итого за прием пищи:</b>    |                 | <b>27,18</b>        | <b>22,00</b> | <b>77,67</b>  | <b>621,02</b>                 |      |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>          |                 | <b>52,93</b>        | <b>62,27</b> | <b>133,61</b> | <b>1309,96</b>                |      |

Возрастная категория: Род. Плата

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Цена |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|------|
|        |                                |                 | белки               | жиры         | углеводы     |                               |      |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                 |                 |                     |              |              |                               |      |
| 301    | Омлет натуральный              | 180             | 15,52               | 24,08        | 4,16         | 293,54                        |      |
| 1      | Зеленый горошек                | 100             | 3,10                | 3,70         | 6,40         | 72,00                         |      |
| 493    | Чай с сахаром                  | 200             | 0,10                | 0,00         | 15,00        | 60,00                         |      |
| 109    | Хлеб ржаной                    | 30              | 1,98                | 0,36         | 10,02        | 52,20                         |      |
| 108    | Хлеб пшеничный                 | 20              | 1,52                | 0,16         | 9,84         | 47,00                         |      |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>          |                 | <b>22,22</b>        | <b>28,30</b> | <b>45,42</b> | <b>524,74</b>                 |      |