

Суп. 10 В. Миналова

Миналова Е.А.



Меню дня 9.04.2021г.

день 5
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
381	Котлета из говядины	90	16,02	15,75	12,87	257,40	
195	Рагу из овощей	150	3,00	8,02	12,75	135,00	
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	
	Горошек зеленый	60	1,86	2,22	3,84	43,20	
Итого за прием пищи:			24,48	26,51	64,52	595,80	

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							
381	Котлета из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286,00	
195	Рагу из овощей	180	3,60	9,63	15,30	162,00	
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	
	Горошек зеленый	100	3,10	3,70	6,40	72,00	
Итого за прием пищи:			28,10	31,35	71,06	680,20	

91,38 -

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							
381	Котлета из говядины	90	16,02	15,75	12,87	257,40	
195	Рагу из овощей	150	3,00	8,02	12,75	135,00	
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	
	Горошек зеленый	60	1,86	2,22	3,84	43,20	
Итого за прием пищи:			24,48	26,51	64,52	595,80	
Обед							
155	Суп с крупой	200	1,64	4,18	12,46	94,22	
294	Макароны отварные с овощами	180	3,60	9,36	27,63	208,80	
398	Печень говяжья по-строгановски	110	18,00	13,81	4,30	213,00	
106	Овощи натуральные(огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	
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	
Итого за прием пищи:			30,10	28,51	101,73	785,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			54,58	55,02	166,25	1380,82	

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							
381	Котлета из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286,00	
195	Рагу из овощей	180	3,60	9,63	15,30	162,00	
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	
	Горошек зеленый	100	3,10	3,70	6,40	72,00	
Итого за прием пищи:			28,10	31,35	71,06	680,20	
Обед							
155	Суп с крупой	250	2,05	5,22	15,58	117,78	
294	Макароны отварные с овощами	200	4,00	10,40	30,70	232,00	
398	Печень говяжья по-строгановски	110	18,00	13,81	4,30	213,00	
106	Овощи натуральные(огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	
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	
Итого за прием пищи:			31,23	30,63	108,92	837,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			59,33	61,98	179,98	1517,58	219,30 -

Возрастная категория: Род.Плата

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
381	Котлета из говядины	60	10,68	10,50	8,58	171,60	
195	Рагу из овощей	150	3,00	8,02	12,75	135,00	
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:			17,28	19,04	56,39	466,80	