

Меню дня 16.04.2021

день 9

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							
178	Капуста отварная с маслом	150	2,10	6,00	5,70	82,50	
381	Котлета из говядины	90	16,02	15,75	12,87	257,40	
106	Овощи натуральные(огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за приём пищи:			22,20	22,33	54,93	507,50	

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							
178	Капуста отварная с маслом	180	2,52	7,20	6,84	99,00	
381	Котлета из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286,00	
106	Овощи натуральные(огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за прием пищи:			24,72	25,32	58,50	558,20	

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							
178	Капуста отварная с маслом	150	2,10	6,00	5,70	82,50	
381	Котлета из говядины	90	16,02	15,75	12,87	257,40	
106	Овощи натуральные(огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за прием пищи:			22,20	22,33	54,93	507,50	
Обед							
149	Суп картофельный с фрикадельками	250	10,03	5,95	18,03	166,12	
291	Макароны отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	
367	гуляш (1-й вариант)	100	15,42	7,91	2,64	143,72	
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	
119	Икра свекольная или морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	
Итого за прием пищи:			39,86	19,73	121,80	826,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			62,06	42,06	176,73	1333,82	

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							
178	Капуста отварная с маслом	180	2,52	7,20	6,84	99,00	
381	Котлета из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286,00	
106	Овощи натуральные(огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за прием пищи:			24,72	25,32	58,50	558,20	
Обед							
291	Макароны отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	
149	Суп картофельный с фрикадельками	250	10,03	5,95	18,03	166,12	
367	гуляш (1-й вариант)	100	15,42	7,91	2,64	143,72	
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	
119	Икра свекольная или морковная	100	0,70	2,13	5,32	43,50	
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	
Итого за прием пищи:			39,12	17,60	120,88	800,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			63,84	42,92	179,38	1359,02	

Возрастная категория: Род. Плата

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
178	Капуста отварная с маслом	150	2,10	6,00	5,70	82,50
381	Котлета из говядины	90	16,02	15,75	12,87	257,40
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			21,72	22,27	53,43	499,10