

Меню на 29.04.2025г

Завтрак 7-11 лет 12 лет и старше

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб
1	102	Каша "Дружба"	215	252,87	6,87	8,74	36,8	13,39	250	301,39	8,13	10,41	43,88	12,12
2	365	Масло сливочное	10	66	0,1	7,2	0,1	10,75	15	99	0,15	0,8	0,15	16,13
3	299	Чай с сахаром	200	60,16	0	0	15,04	1,35	200	60,16	0	0	15,04	1,13
4	482	Хлеб пшеничный	75	173,25	5,7	0,68	30,75	4,72	100	231	7,6	0,9	41	6,16
		ИТОГО	500	552,28	12,67	16,62	82,69	30,21	565	691,55	15,94	22,11	100,05	39,54

Завтрак2 7-11 лет 12 лет и старше

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб
1	102	Запеканка из творога с джемом	150	256,67	29,22	12,11	29,1	71,32	200	456,31	39	16,14	38,8	87,24
2	365	Молоко	200	117,31	5,59	6,38	9,38	13,36	200	117,31	5,59	6,38	9,38	13,36
3	299	Фрукты свежие	200	90	0,4	0,4	10,4	16,8	200	90	0,4	0,4	10,4	16,85
		ИТОГО	550	463,98	35,21	18,89	48,88	101,48	600	663,62	44,99	22,92	58,58	117,45

Обед 7-11 лет 12 лет и старше

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб
1	7	Салат из белокачанной капусты(по сезону)	100	110,6	0,84	5,06	5,32	20,4	100	110,6	0,84	5,06	5,32	19,78
2	45	Суп картофельный с бобовыми	250	99,79	2,34	3,89	13,61	26,79	300	128,55	2,8	4,67	16,33	30,5
3	172	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	171,7	15,55	8,61	8,04	33,68	210	240,43	21,77	12,04	11,26	46,49
4	241	Пюре картофельное	150	160,45	3,19	6,06	23,29	24,38	180	192,54	3,83	7,27	27,95	28,79
5	283	Компот из смеси сухофруктов	200	113,79	0,56	0	27,89	5,53	200	113,79	0,56	0	27,89	4,4
6	481	Хлеб ржано-пшеничный	80	151,2	5,84	0,73	33,2	6,06	120	226,8	8,76	1,1	38,8	9,1
		ИТОГО	930	807,53	28,32	24,35	111,35	116,84	1110	1012,71	38,56	30,14	127,55	139,06

Ужин 7-11 лет 12 лет и старше

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб
1	228	Овощи натуральные соленые или свежие	60	9,6	0,48	0,072	1,51	12	60	9,6	0,48	0,072	1,51	13,13
2	180	Гуляш из говядины	90	248,62	16,25	18,15	5,06	79,44	100	276,25	18,06	20,17	5,62	84,37
3	221	Каша пшеничная рассыпчатая	150	230,83	9,27	5,32	36,87	8,95	180	277	11,12	6,38	44,24	9,07
4	291	Сок овощной	200	36	2	0,2	5,8	14,4	200	36	2	0,2	5,8	14,4
5	482	Хлеб пшеничный	75	173,25	5,7	0,68	30,75	4,72	100	231	7,6	0,9	41	6,16
		ИТОГО	575	698,3	33,7	24,422	79,99	119,51	640	829,85	39,26	27,722	98,17	127,13

Ужин 2 7-11 лет 12 лет и старше

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб
1	272	Кисломолочный продукт	200	112,52	5,6	6,38	8,18	16,01	200	112,52	5,6	6,38	8,18	21,21
		ИТОГО	200	112,52	5,6	6,38	8,18	16,01	200	112,52	5,6	6,38	8,18	21,21