

1 неделя 3 день

« 29 » 10 2025 г.

29 Октября

2025 г.

7-11 лет

№ р	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
366	Сыр порционный	15	3,38	4,29	0,00	52,96	16,70
184	Каша овсяная «Геркулес» с маслом	200/5	8,20	10,45	33,99	263,22	44,90
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,31	2,43	26,62	142,20	15,95
	Батон витаминизированный	60	4,50	1,74	30,84	157,20	6,90
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	2,25
	Итого за прием	500	20,92	19,03	101,49	662,94	86,70
	Обед						
95	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	200	2,40	3,36	8,16	72,80	39,90
256	Печень говяжья по-строгановски	50/40	13,53	9,06	2,98	163,86	72,60
323	Греча рассыпчатая	150	3,60	4,60	37,70	206,00	38,80
398	Напиток из шиповника	200	0,66	0,27	20,12	98,06	14,80
	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	4,50
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2,25
	Итого за прием	700	24,56	17,72	97,51	676,24	172,85
	Итого за день	1200	45,48	36,75	199,00	1339,18	259,55

12 лет и старше

№ р	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
366	Сыр порционный	15	3,38	4,29	0,00	52,96	16,70
184	Каша овсяная «Геркулес» с маслом	250/5	10,20	13,00	42,29	327,44	51,40
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,31	2,43	26,62	142,20	15,95
	Батон витаминизированный	60	4,50	1,74	30,84	157,20	6,90
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	2,25
	Итого за прием	550	22,92	21,58	109,79	727,16	93,20
	Обед						
95	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	250	3,00	4,20	10,20	91,00	42,70
256	Печень говяжья по-строгановски	60/40	15,03	10,10	3,32	182,43	77,50
323	Греча рассыпчатая	180	4,32	5,52	45,24	247,20	41,44
398	Напиток из шиповника	200	0,66	0,27	20,12	98,06	14,80
	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	4,50
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	3,40
	Итого за прием	800	28,05	20,60	111,67	774,61	184,34
	Итого за день	1350	50,97	42,18	221,46	1501,77	277,54