



МЕНЮ

19.02.2024г.

Прием пищи, наименование блюда	7-11 лет					Масса порции	12 и старше		
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,8	8,6	11,5	131,8	35	1,8	8,6	11,5
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	205	4,8	12,0	34,9	290,7	250	5,8	14,6	42,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	40	3,0	0,2	19,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	30	2,0	0,3	12,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,9	3,7	24,7	151,6	200	4,9	3,7	24,7
Итого за прием пищи:	500	15,7	24,8	98,4	704,2	555	17,5	27,4	110,9
Обед									
ЯЙЦО ВАРЁНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	40	5,1	4,6	0,3
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	4,2	24,5	126,2	250	5,7	4,2	24,5
ШНИЦЕЛЬ В СОУСЕ	130	18,3	31,0	45,5	296,9	140	19,7	33,3	49,0
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	10,1	3,8	202,0	180	6,7	4,7	43,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,2	14,6	68,9	49	1,8	0,1	12,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	60	1,1	0,1	7,4
ЧАЙ С САХАРОМ	100	1,0	0,0	12,7	35,4	100	1,0	0,0	12,7
Итого за прием пищи:	729	39,9	50,4	114,1	853,6	819	41,1	47,0	149,1
Полдник									
ПЕЧЕНЬЕ	40	2,9	3,9	29,7	166,7	60	8,6	9,7	25,5
ЧАЙ С САХАРОМ	100	1,0	0,0	12,7	35,4	100	1,0	0,0	12,7
ГРУША	206	0,8	0,6	21,1	96,7	206	0,8	0,6	21,1
Итого за прием пищи:	346	4,7	4,5	63,5	298,8	366	10,4	10,3	59,3
Ужин									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	3,1	3,9	52,1	100	1,1	3,1	3,9
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	210	11,0	15,0	23,2	305,9	210	11,0	15,0	23,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,8	23,0	30	2,2	0,2	14,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,1	8,5	40,8	60	6,0	0,8	38,2
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,6	0,2	32,6	92,0	200	0,6	0,2	32,6
Итого за прием пищи:	540	14,7	18,5	68,2	513,8	600	20,9	19,3	112,5
Ужин 2									
БАТОН	20	1,5	0,5	10,2	52,4	20	1,5	0,5	10,2
РЯЖЕНКА	180	5,2	4,5	7,4	95,4	225	6,5	5,6	9,2
Итого за прием пищи:	200	6,7	5,0	17,6	147,8	245	8,0	6,1	34,6

Всего за день:	81,7	103,2	361,8	2518,2		97,9	110,1	466,4
-----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	--	-------------	--------------	--------------

ю:

ЖД лицей № 6
С.Л. Шумицкая

Энергетическая ценность, ккал
131,8
354,5
92,0
61,2
151,6
791,1
63,0
126,2
319,7
241,3
57,2
35,7
35,4
878,5
224,0
35,4
96,7
356,1
52,1
305,9
68,9
183,6
92,0
702,5
52,4
119,4
224,9

