

(7-11 лет)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) | | |
|-------------------------|--|---|-------------------------|-------------------|----------------|
| Завтрак | | | | | |
| 60 | Салат из белокачанной капусты (1/60) <small>капуста б/к свежая, масло растительное подсолнечное, лук репчатый, морковь, сахар (весовой) 1/50, соль йодированная, кислота лимонная</small> | Калорийность-86, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-6 | 9-65 | | |
| 90/5 | Котлеты домашние с маслом 1/90/5 <small>говядина лопатка б/кости, свинина лопатка б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло сливочное 72,5%, масло растительное подсолнечное, соль йодированная</small> | Калорийность-294, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-17 | 58-11 | | |
| 150 | Рис отварной (1/150) <small>крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small> | Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36 | 11-56 | | |
| 200 | Чай с сахаром <small>вода, сахар (весовой) 1/50, чай</small> | Калорийность-27, Углеводы-7 | 1-68 | | |
| 40 | Хлеб пшеничный 1/40 | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19 | 4-00 | | |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-710, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-85 | 85-00 | | |
| Обед | | | | | |
| 200/10/10 | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и отварной куриной грудкой (1/200/10/10) <small>капуста б/к свежая, картофель свежий, филе куриное (грудка), сметана 15%, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло растительное подсолнечное, томатная паста, чеснок, зелень сухая, лавровый лист</small> | Калорийность-142, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-6 | 22-81 | | |
| 200 | Жаркое по-домашнему с говядиной 1/200 <small>картофель свежий, говядина лопатка б/кости, вода, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное подсолнечное, соль йодированная</small> | Калорийность-287, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-22 | 81-12 | | |
| 200 | Напиток из плодов шиповника <small>шиповник сушеный, сахар (весовой) 1/50</small> | Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30 | 10-19 | | |
| 20 | Хлеб пшеничный 1/20 | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10 | 2-00 | | |
| 40 | Хлеб ржаной 1/40 | Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18 | 3-98 | | |
| Итого за Обед | | Калорийность-697, Белки-34, Жиры-22, Углеводы-86 | 120-10 | | |
| Итого за день | | Калорийность-1 407, Белки-61, Жиры-50, Углеводы-171 | 205-10 | | |
| Директор | Фризон Т.В. | Бухгалтер | Шарова И.В. | Зав.производством | Приходько О.Н. |

(12 лет старше)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) | | |
|-------------------------|--|---|-------------------------|-------------------|----------------|
| Завтрак | | | | | |
| 60 | Салат из белокочанной капусты (1/60) <small>капуста б/к свежая, масло растительное подсолнечное, лук репчатый, морковь, сахар (весовой) 1/50, соль йодированная, кислота лимонная</small> | Калорийность-86, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-6 | 9-65 | | |
| 100/5 | Котлеты домашние с маслом 1/100/5 <small>говядина лопатка б/кости, свинина лопатка б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло сливочное 72,5%, масло растительное подсолнечное, соль йодированная</small> | Калорийность-294, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-17 | 64-11 | | |
| 180 | Рис отварной (1/180) <small>крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small> | Калорийность-250, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44 | 13-87 | | |
| 200 | Чай с сахаром <small>вода, сахар (весовой) 1/50, чай</small> | Калорийность-27, Углеводы-7 | 1-68 | | |
| 50 | Хлеб пшеничный 1/50 | Калорийность-118, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24 | 5-00 | | |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-775, Белки-28, Жиры-30, Углеводы-98 | 94-31 | | |
| Обед | | | | | |
| 250/10/10 | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и отварной индейкой (грудка) (1/250/10/10) <small>капуста б/к свежая, картофель свежий, филе индейки (грудка), морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное подсолнечное, соль йодированная, томатная паста, чеснок, зелень сухая, лавровый лист</small> | Калорийность-160, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-8 | 26-78 | | |
| 240 | Жаркое по-домашнему с говядиной 1/240 <small>картофель свежий, говядина лопатка б/кости, вода, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное подсолнечное, соль йодированная</small> | Калорийность-344, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-26 | 97-39 | | |
| 200 | Напиток из плодов шиповника <small>шиповник сушеный, сахар (весовой) 1/50</small> | Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30 | 10-19 | | |
| 20 | Хлеб пшеничный 1/20 | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10 | 2-00 | | |
| 40 | Хлеб ржаной 1/40 | Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18 | 3-98 | | |
| Итого за Обед | | Калорийность-772, Белки-39, Жиры-25, Углеводы-92 | 140-34 | | |
| Итого за день | | Калорийность-1 547, Белки-67, Жиры-55, Углеводы-190 | 234-65 | | |
| Директор | Фризон Т.В. | Бухгалтер | Шарова И.В. | Зав.производством | Приходько О.Н. |