

**(7-11 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
60	<b>Салат из белокачанной капусты (1/60)</b> <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	<b>9-65</b>
90/5	<b>Котлеты домашние с маслом 1/90/5</b> <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	<b>58-11</b>
150	<b>Рис отварной (1/150)</b> <small>крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	<b>11-56</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>вода, сахар (весовой) 1/50, чай</small>	Калорийность-27, Углеводы-7	<b>1-68</b>
40	<b>Хлеб пшеничный 1/40</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19	<b>4-00</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-710, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-85	<b>85-00</b>
<b>Обед</b>			
200/10/10	<b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и отварной куриной грудкой (1/200/10/10)</b> <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	<b>22-81</b>
200	<b>Жаркое по-домашнему с говядиной 1/200</b> <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	<b>81-12</b>
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <small>шиповник сушеный, сахар (весовой) 1/50</small>	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30	<b>10-19</b>
20	<b>Хлеб пшеничный 1/20</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>2-00</b>
40	<b>Хлеб ржаной 1/40</b>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	<b>3-98</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-697, Белки-34, Жиры-22, Углеводы-86	<b>120-10</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 407, Белки-61, Жиры-50, Углеводы-171	<b>205-10</b>

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)		
<b>Завтрак</b>					
60	<b>Салат из белокочанной капусты (1/60)</b> <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	<b>9-65</b>		
100/5	<b>Котлеты домашние с маслом 1/100/5</b> <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	<b>64-11</b>		
180	<b>Рис отварной (1/180)</b> <small>крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	Калорийность-250, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	<b>13-87</b>		
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>вода, сахар (весовой) 1/50, чай</small>	Калорийность-27, Углеводы-7	<b>1-68</b>		
50	<b>Хлеб пшеничный 1/50</b>	Калорийность-118, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	<b>5-00</b>		
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-775, Белки-28, Жиры-30, Углеводы-98	<b>94-31</b>		
<b>Обед</b>					
250/10/10	<b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и отварной индейкой (грудка) (1/250/10/10)</b> <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	<b>26-78</b>		
240	<b>Жаркое по-домашнему с говядиной 1/240</b> <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	<b>97-39</b>		
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <small>шиповник сушеный, сахар (весовой) 1/50</small>	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30	<b>10-19</b>		
20	<b>Хлеб пшеничный 1/20</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>2-00</b>		
40	<b>Хлеб ржаной 1/40</b>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	<b>3-98</b>		
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-772, Белки-39, Жиры-25, Углеводы-92	<b>140-34</b>		
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 547, Белки-67, Жиры-55, Углеводы-190	<b>234-65</b>		
Директор	Фризон Т.В.	Бухгалтер	Шарова И.В.	Зав.производством	Приходько О.Н.