

**(7-11 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
45	<b>Овощи свежие в нарезке (помидор) (1/45)</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	<b>10-22</b>
90/75	<b>Тефтели из говядины и свинины, паровые с соусом (1/90/75)</b> <small>говядина лопатка б/кости, свинина лопатка б/к, лук репчатый, сметана 15%, мука пшеничная, вода, крупа рисовая, масло растительное подсолнечное, томатная паста, чеснок, соль йодированная</small>	Калорийность-178, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-8	<b>49-36</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая с маслом 1/150</b> <small>вода, крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-30	<b>7-28</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-551, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-68	<b>72-54</b>
<b>Обед</b>			
200/20	<b>Суп картофельный с крупой (гречкой) и колбасой (1/200/20)</b> <small>картофель свежий, колбаса вареная "докторская", крупа гречневая, лук репчатый, морковь, масло растительное подсолнечное, соль йодированная, чеснок, зелень сухая, лавровый лист</small>	Калорийность-69, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10	<b>17-72</b>
200	<b>Плов с отварной птицей (бедро куриное филе) 1/200</b> <small>филе куриное (бедро), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное подсолнечное, чеснок, соль йодированная</small>	Калорийность-332, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-37	<b>70-36</b>
200	<b>Кисель из свежей (с/м) черной смородины</b> <small>ягоды быстрозамороженные (вишня б/к, черная смородина, клубника и т.д.), сахар (весовой) 1/50, крахмал картофельный</small>	Калорийность-53, Углеводы-13	<b>15-42</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-585, Белки-31, Жиры-12, Углеводы-88	<b>109-48</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 136, Белки-54, Жиры-32, Углеводы-156	<b>182-02</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>					
90/75	<b>Тефтели из говядины и свинины, паровые с соусом (1/90/75)</b> <small>говядина лопатка б/кости, свинина лопатка б/к, лук репчатый, сметана 15%, мука пшеничная, вода, крупа рисовая, масло растительное подсолнечное, томатная паста, чеснок, соль йодированная</small>	Калорийность-178, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-8	<b>49-36</b>		
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая с маслом 1/180</b> <small>вода, крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	Калорийность-191, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-35	<b>7-88</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-514, Белки-24, Жиры-14, Углеводы-74	<b>63-92</b>		
<b>Обед</b>					
60	<b>Винегрет с растительным маслом и зел.горошком (1/60)</b> <small>картофель свежий, лук репчатый, свекла, огурцы (консервированные), горошек зеленый (консервированный), морковь, масло растительное подсолнечное, соль йодированная</small>	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-11	<b>9-53</b>		
250/20	<b>Суп картофельный с крупой (гречкой) и колбасой (1/250/20)</b> <small>картофель свежий, колбаса вареная "докторская", крупа гречневая, лук репчатый, морковь, масло растительное подсолнечное, соль йодированная, чеснок, зелень сухая, лавровый лист</small>	Калорийность-156, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-12	<b>19-40</b>		
240	<b>Плов с отварной птицей (бедро куриное филе) 1/240</b> <small>филе куриное (бедро), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное подсолнечное, чеснок, соль йодированная</small>	Калорийность-332, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-37	<b>84-20</b>		
200	<b>Кисель из свежей (с/м) черной смородины</b> <small>ягоды быстрозамороженные (вишня б/к, черная смородина, клубника и т.д), сахар (весовой) 1/50, крахмал картофельный</small>	Калорийность-53, Углеводы-13	<b>15-42</b>		
30	<b>Хлеб пшеничный 1/30</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	<b>3-00</b>		
50	<b>Хлеб ржаной 1/50</b>	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	<b>4-98</b>		
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-795, Белки-38, Жиры-21, Углеводы-109	<b>136-53</b>		
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 309, Белки-62, Жиры-35, Углеводы-183	<b>200-45</b>		
Директор	Фризон Т.В.	Бухгалтер	Шарова И.В.	Зав.производит вом	Приходько О.Н.