

**(7-11 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
150	<b>Фрукты свежие (Яблоко) СН</b> <i>яблоки, соль сн йодированная</i>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	<b>27-23</b>
50	<b>Булочка "Ванильная" 1/50</b>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	<b>18-50</b>
150/25	<b>Омлет натуральный с колбасой (1/150/25)</b> <i>яйцо 53 гр, молоко натуральное, колбаса вареная "докторская", масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийность-237, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-3	<b>61-26</b>
200	<b>Напиток из брусники</b> <i>сахар (весовой) 1/50, ягоды быстрозамороженные (брусника, жимолость)</i>	Калорийность-36, Углеводы-9	<b>10-59</b>
40	<b>Хлеб пшеничный 1/40</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19	<b>4-00</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-527, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-61	<b>121-58</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат с кальмаром и луком 1/60</b> <i>кальмар свежемороженый, лук репчатый, масло растительное подсолнечное, соль йодированная</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-10	<b>30-49</b>
200	<b>Суп с рыбными консервами (сайра) (1/200)S</b> <i>картофель свежий, консервы рыбные "сайра в масле" ж/б 0,250, лук репчатый, морковь, масло растительное подсолнечное, соль йодированная, чеснок, зелень сухая, лавровый лист</i>	Калорийность-120, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-12	<b>20-25</b>
90/5	<b>Минтай жареный в сухарях 1/90/5</b> <i>филе минтая, масло растительное подсолнечное, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная</i>	Калорийность-193, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-4	<b>41-10</b>
150	<b>Пюре картофельное (1/150)</b> <i>картофель свежий, молоко натуральное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22	<b>18-20</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>вода, сахар (весовой) 1/50, чай</i>	Калорийность-27, Углеводы-7	<b>1-68</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-758, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-83	<b>117-70</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 285, Белки-51, Жиры-54, Углеводы-144	<b>239-28</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>			
200/25	<b>Омлет натуральный с колбасой (1/200/25)</b> <i>яйцо 33 гр, молоко натуральное, колбаса вареная "докторская", масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийность-316, Белки-17, Жиры-26, Углеводы-4	<b>77-30</b>
200	<b>Напиток из брусники</b> <i>сахар (весовой) 1/50, ягоды быстрозамороженные (брусника, жимолость)</i>	Калорийность-36, Углеводы-9	<b>10-59</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-470, Белки-21, Жиры-27, Углеводы-37	<b>92-89</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат с кальмаром и луком 1/60</b> <i>кальмар свежемороженный, лук репчатый, масло растительное подсолнечное, соль йодированная</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-10	<b>30-49</b>
250	<b>Суп с рыбными консервами (сайра) (1/250)S</b> <i>картофель свежий, консервы рыбные "сайра в масле" ж/б 0,250, лук репчатый, морковь, масло растительное подсолнечное, соль йодированная, чеснок, зелень сухая, лавровый лист</i>	Калорийность-169, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-14	<b>22-26</b>
100/5	<b>Минтай жареный в сухарях 1/100/5</b> <i>филе минтая, масло растительное подсолнечное, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная</i>	Калорийность-193, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-4	<b>45-21</b>
200	<b>Пюре картофельное (1/200)</b> <i>картофель свежий, молоко натуральное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийность-194, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-26	<b>24-21</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>вода, сахар (весовой) 1/50, чай</i>	Калорийность-27, Углеводы-7	<b>1-68</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-902, Белки-31, Жиры-40, Углеводы-97	<b>131-83</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 372, Белки-52, Жиры-67, Углеводы-134	<b>224-72</b>

Директор

Фризон Т.В.

Бухгалтер

Шарова И.В.

Зав.производст  
вом

Приходько О.Н.