

**(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>Томаты в с/с консервированные (1/60)Z</b>	Калорийность-60, Углеводы-12	<b>16-92</b>
90	<b>Биточки из говядины (1/90)</b> <small>говядина лопатка б/кости, молоко натуральное, хлеб пшеничный, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	Калорийность-217, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	<b>61-97</b>
100	<b>Капуста тушеная 1/100 Z</b> <small>капуста б/к свежая, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, сахар (весовой) 1/50, вода, томатная паста, морковь, лечо консервированное (без уксуса), мука пшеничная, соль йодированная, кислота лимонная, лавровый лист</small>	Калорийность-192, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-26	<b>17-93</b>
200	<b>Напиток из свежих яблок</b> <small>яблоки, сахар (весовой) 1/50</small>	Калорийность-57, Углеводы-13	<b>6-57</b>
40	<b>Хлеб пшеничный 1/40</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19	<b>3-79</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-620, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-85	<b>107-18</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Икра свекольная (1/60)Z</b> <small>свекла, лук репчатый, томатная паста, масло растительное подсолнечное, сахар (весовой) 1/50, соль йодированная, кислота лимонная</small>	Калорийность-119, Белки-2, Углеводы-23	<b>7-17</b>
200/10	<b>Суп картофельный с бобовыми (горохом) и грудкой индейки 1/200/10</b> <small>вода, картофель свежий, филе индейки (грудка), крупа горох, морковь, лук репчатый, масло растительное подсолнечное, соль йодированная, зелень сухая, лавровый лист</small>	Калорийность-153, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-13	<b>18-20</b>
90	<b>Гуляш из говядины 1/90</b> <small>говядина лопатка б/кости, лук репчатый, масло растительное подсолнечное, томатная паста, мука пшеничная, чеснок, соль йодированная</small>	Калорийность-169, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-3	<b>52-22</b>
150	<b>Каши гречневая рассыпчатая 1/150Z</b> <small>вода, крупа гречневая, соль йодированная</small>	Калорийность-193, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-30	<b>4-14</b>
200	<b>Напиток из свежих (с/м) ягод (Черная смородина)</b> <small>сахар (весовой) 1/50, ягоды быстрозамороженные (вишня б/к, черная смородина, клубника и т.д)</small>	Калорийность-26, Углеводы-4	<b>7-62</b>
20	<b>Хлеб пшеничный 1/20</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-89</b>
40	<b>Хлеб ржаной 1/40</b>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	<b>3-79</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-791, Белки-35, Жиры-23, Углеводы-101	<b>95-03</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 411, Белки-58, Жиры-47, Углеводы-186	<b>202-21</b>

Директор

Фризон Т.В.

Бухгалтер

Шарова И.В.

Зав.производст  
вом

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	<b>Биточки из говядины (1/90)</b> <i>говядина лопатка б/кости, молоко натуральное, хлеб пшеничный, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийность-217, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	<b>61-97</b>
100	<b>Капуста тушеная 1/100 Z</b> <i>капуста б/к свежая, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, сахар (весовой) 1/50, вода, томатная паста, морковь, лечо консервированное (без укуса), мука пшеничная, соль йодированная, кислота лимонная, лавровый лист</i>	Калорийность-192, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-26	<b>17-93</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>вода, сахар (весовой) 1/50, чай</i>	Калорийность-27, Углеводы-7	<b>1-66</b>
50	<b>Хлеб пшеничный 1/50</b>	Калорийность-118, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	<b>4-74</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-554, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-72	<b>86-30</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Икра свекольная (1/60)Z</b> <i>свекла, лук репчатый, томатная паста, масло растительное подсолнечное, сахар (весовой) 1/50, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Калорийность-119, Белки-2, Углеводы-23	<b>7-17</b>
200/10	<b>Суп картофельный с бобовыми (горохом) и грудкой индейки 1/200/10</b> <i>вода, картофель свежий, филе индейки (грудка), крупа горох, морковь, лук репчатый, масло растительное подсолнечное, соль йодированная, зелень сухая, лавровый лист</i>	Калорийность-153, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-13	<b>18-20</b>
100	<b>Гуляш из говядины 1/100</b> <i>говядина лопатка б/кости, лук репчатый, томатная паста, масло растительное подсолнечное, мука пшеничная, чеснок, соль йодированная, зелень сухая</i>	Калорийность-204, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-3	<b>59-39</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая 1/150Z</b> <i>вода, крупа гречневая, соль йодированная</i>	Калорийность-193, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-30	<b>4-14</b>
200	<b>Напиток из свежих (с/м) ягод (Черная смородина)</b> <i>сахар (весовой) 1/50, ягоды быстрозамороженные (вишня б/к, черная смородина, клубника и т.д)</i>	Калорийность-26, Углеводы-4	<b>7-62</b>
30	<b>Хлеб пшеничный 1/30</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	<b>2-84</b>
50	<b>Хлеб ржаной 1/50</b>	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	<b>4-74</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-871, Белки-38, Жиры-27, Углеводы-109	<b>104-10</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 425, Белки-62, Жиры-52, Углеводы-181	<b>190-40</b>

Директор

Фризон Т.В.

Бухгалтер

Шарова И.В.

Зав.производст  
вом

Приходько О.Н.