

Хлеб	30	3,61	1,51	21,9	110	30	3,61	1,51	21,9	110
Чай с сахаром	200	0,02	0	10	40	200	0,02	0	10	40
ИТОГО	450	20,63	18,31	69,9	533	530	22,63	20,51	76,9	563
ОБЕД										
Суп (сайровый)	250	5	5,1	15	170	300	6	7,2	20	200
Макароны с маслом слив.	150/50	4,5	7,2	32	150	200/75	4,5	7,2	32	230
Оладьи из печени/помидор	90/30	25	18	10	230	90/30	27	20	15	310
Хлеб	2/30	7,2	3,02	43	220	2/30	7,2	3,02	43	220
Компот из сухофруктов с сахаром	200	2	0	30	120	200	2	0	30	120
ИТОГО	830	43,7	33,32	130	890	955	46,7	37,42	140	1080
Итого за день	1280	64,33	51,63	199,9	1423	1485	69,33	57,93	216,9	1643

7 день

Наименование блюда	Возрастная категория									
	7-11 лет					12-18 лет				
ЗАВТРАК	выход, гр.	белки	жиры	углеводы	ккал.	выход, гр.	белки	жиры	углеводы	ккал.
Каша молочная со слив. маслом	200/10	9	9,8	35	290	250/10	11	12	42	320
Сыр порционный	20	8	7	0	103	20	8	7	0	106
Хлеб	30	3,61	1,51	21,9	110	30	3,61	1,51	21,9	110
Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	4,8	4,5	22	140	200	5	5,75	25	170
ИТОГО	460	25,41	22,81	78,9	643	510	27,61	26,26	88,9	706
ОБЕД										
Суп с курицей	250	5	6,7	16	145	300	7	8,1	21	200
Гуляш/помидор	75/30	25	12	5,7	250	75/30	38	18	7,5	300
Рис с маслом слив.	150	8	4,1	28	160	200	10	5,2	32	200
Хлеб	2/30	7,2	3,02	43	220	2/30	7,2	3,02	43	220
Кисель из свежеморож. ягод	200	1,5	0	25	90	200	1,5	0	25	90
ИТОГО	765	46,7	25,82	117,7	865	865	63,7	34,32	128,5	1010
Итого за день	1225	72,11	48,63	196,6	1508	1375	91,31	60,58	217,4	1716

8 день

Наименование блюда	Возрастная категория									
	7-11 лет					12-18 лет				
ЗАВТРАК	выход, гр.	белки	жиры	углеводы	ккал.	выход, гр.	белки	жиры	углеводы	ккал.
Колбасные изделия отварные	100	10	9	4,8	270	100	10	9	4,8	270
Макароны со слив. маслом	100	3	6	24	140	150	5	8	36	205
Хлеб	30	3,61	1,51	21,9	110	30	3,61	1,51	21,9	110
Чай с сахаром	200	0,02	0	10	40	200	0,02	0	10	40
ИТОГО	430	16,63	16,51	60,7	560	480	18,63	18,51	72,7	625
ОБЕД										
Борщ	250	5	7	13,7	140	300	6	8	15	160
Гречка с маслом слив.	150	7,1	6,9	32	220	200/50	8,3	8,4	37	260
Тефтели/помидор	90/30	12	5	5,5	280	100/30	14	17	7	306
Хлеб	2/30	7,2	3,02	43	220	2/30	7,2	3,02	43	220
Компот из сухофруктов с сахаром	200	2	0	30	120	200	2	0	30	120
ИТОГО	780	33,3	21,92	124,2	980	940	37,5	36,42	132	1066
Итого за день	1210	49,93	38,43	184,9	1540	1420	56,13	54,93	204,7	1691

9 день