



## Завтрак

|   | Наименование<br>блюда, напитков                    | № рецептуры | Выход,       | Содержание основных питательных веществ |      |          |                                   |
|---|--|-------------|--------------|---|------|----------|-----------------------------------|
|   |  |             |              | 7-11 лет                                |      |          |                                   |
|   |  |             |              | белки                                   | жиры | углеводы | энергетическая<br>ценность, к кал |
|  | Макаронные<br>изделия с тертым<br>сыром(запеканка) | 202         | 160/8/3<br>2 | 1,52                                    | 0,16 | 5,36     | 28,8                              |
|   | Чай с сахаром                                      | 943         | 200/15/<br>2 | 0,20                                    | 0,00 | 14,00    | 28,00                             |
|   | Колбаса<br>«Докторская»<br>отварная                | 99          | 1/30         | 3,3                                     | 9,9  | 0,5      | 79,8                              |
|   | Хлеб пшеничный                                     |             | 1/40         | 1,2                                     | 0,15 | 6,3      | 32,1                              |
|   |  |             |              | 16.76                                   | 26.4 | 49.3     | 451.6                             |

## Обед

|  | Наименование блюда, напитков                  | № рецептуры | Выход, г.<br>7-11 лет | Выход, г.<br>11-18 лет | Содержание основных питательных веществ |       |          |                                   |
|--|---|-------------|-----------------------|------------------------|---|-------|----------|-----------------------------------|
|  |   |             |                       |                        | 7-11 лет                                |       |          |                                   |
|  |   |             |                       |                        | белки                                   | жиры  | углеводы | энергетическая<br>ценность, к кал |
|  | Салат из свежей капусты с растительным маслом | 79          | 1/60                  | 1/100                  | 1,56                                    | 3,0   | 1,86     | 41,40                             |
|  | Борщ с мясом                                  | 137         | 1/250                 | 1/300                  | 1,8                                     | 5,0   | 15,9     | 258,5                             |
|  | Котлета                                       | 608         | 1/80                  | 1/100                  | 12,44                                   | 9,24  | 12,56    | 183,00                            |
|  | Рис отварной                                  | 304         | 1/150                 | 1/200                  | 8,73                                    | 14,61 | 75,0     | 447,70                            |
|  | Компот из свежих яблок                        | 859         | 1/200                 | 1/200                  | 0,20                                    | 0,20  | 22,30    | 110,00                            |
|  | Хлеб ржаной                                   |             | 1/80                  | 1/120                  | 1,9                                     | 0,3   | 20       | 86                                |
|  |   |             |                       |                        | 26.63                                   | 32.35 | 147.62   | 1126.6                            |