

## Завтрак

	Наименование блюда, напитков	№ рецептуры	Выход,	Содержание основных питательных веществ			
				7-11 лет			
				белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, к кал
	Каша пшенная молочная с маслом и сахаром	168	1/200	9,5	9,6	44,1	292,10
	Чай с молоком	945	200	1,4	1,6	16,4	86,00
	Фрукт	97	1/100	0,8	0,8	19,6	94
	Хлеб пшеничный		1/40	2,4	0,3	12,6	64,2
	Колбаса	99	1/30	3,3	9,9	0,5	79,8

## Обед

	Наименование блюда, напитков	№ рецептуры	Выход, г. 7-11 лет	Выход, г. 11-18 лет	Содержание основных питательных веществ			
					7-11 лет			
					белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, к кал
	Салат из свежих огурцов с заправкой	13	1/60	1/100	0,46	3,65	1,43	40,38
	Борщ из свежей капусты	137	1/250	1/300	1,8	5,00	15,9	258,50
	Плов из куриной грудки	304	1/150	1/200	25,62	15,12	36,03	350,96
	Сок яблочный	693	1/200	1/200	1	0,00	21,2	88
	Хлеб ржаной		1/80	1/120	1,9	0,3	20	86
					30.78	24.07	94.56	735.84