



Завтрак

| | Наименование блюда, напитков | № рецептуры | Выход, | Содержание основных питательных веществ | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------|--------------|-----------------------------------------|------|----------|-----------------------------------|
| | | | | 7-11 лет | | | |
| | | | | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность, к кал |
|  | Макаронные изделия с тертым сыром(запеканка | 202 | 160/8/3 2 | 1,52 | 0,16 | 5,36 | 28,8 |
| | Чай с сахаром | 943 | 200/15/ 1 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 |
| | Колбаса «Докторская» 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. 7-11 лет | Выход, г. 11-18 лет | Содержание основных питательных веществ | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------|-----------------------|------------------------|-----------------------------------------|-------|----------|-----------------------------------|
| | | | | | 7-11 лет | | | |
| | | | | | белки | жиры | углеводы | энергетическая 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 |