



Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. цен-ть	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
<b>День 5</b>								
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты (завтрак)**	40	0,40	2,02	2,68	30,69	47	5,15
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	58,16
	Пюре картофельное (завтрак)	100	1,85	2,92	11,90	81,59	312	15,54
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	2,02
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	1,37
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	13,00
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>19,25</b>	<b>18,83</b>	<b>80,19</b>	<b>563,6</b>		<b>112,14</b>
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,30	2,36	16,56	97,64	103	10,28
	Котлеты домашние	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	62,75
	Рагу из овощей (обед)	200	3,58	11,54	19,58	198,3	143	18,72
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	13,37
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H	3,02
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	1,32
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>765</b>	<b>26,52</b>	<b>32,94</b>	<b>102,64</b>	<b>800,54</b>	
ПОЛДНИК	Пирожки по-домашнему с картошкой	80	6,40	8,80	32,00	248	H	20,80
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,38
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	13,00
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>380</b>	<b>7,06</b>	<b>9,20</b>	<b>49,04</b>	<b>325,82</b>		<b>39,18</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1735</b>	<b>52,83</b>	<b>56,97</b>	<b>231,87</b>	<b>1689,96</b>		

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. цен-ть	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
<b>День 5</b>								
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты (завтрак)	60	0,59	3,03	4,02	46,04	47	6,07
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	58,16
	Пюре картофельное (завтрак)	150	2,78	4,38	17,85	122,38	312	15,72
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	2,69
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	1,91
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	13,00
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>680</b>	<b>21,63</b>	<b>21,47</b>	<b>97,29</b>	<b>662,5</b>		<b>114,90</b>
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,87	2,95	20,70	122,05	103	15,28
	Котлеты домашние	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	62,75
	Рагу из овощей (обед)	250	4,47	14,42	24,47	247,88	143	23,58
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	13,37
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	2,02
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	1,91
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>860</b>	<b>27,26</b>	<b>36,33</b>	<b>109,41</b>	<b>863,89</b>	
ПОЛДНИК	Пирожки по-домашнему с картошкой	100	8,00	11,00	40,00	310	H	26,00
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,38
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	13,00
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>8,66</b>	<b>11,40</b>	<b>57,04</b>	<b>396,24</b>		<b>44,38</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1940</b>	<b>57,55</b>	<b>64,22</b>	<b>263,74</b>	<b>1922,63</b>		

Ст. повар