



06.05.2025

7 до 11 лет

| Наименование блюда                       | выход г  | пищевая ценность |        |            |                   | цена   |
|------------------------------------------|----------|------------------|--------|------------|-------------------|--------|
|                                          |          | белки г          | жиры г | углеводы г | калорийность ккал |        |
| завтрак                                  |          |                  |        |            |                   |        |
| колбаса варенная с соусом/т              | 90/30    | 5,6              | 9,3    | 3,8        | 122,8             | 42,25  |
| пюре картофельное                        | 150      | 3,15             | 6,6    | 16,35      | 138               | 13,80  |
| чай с сахаром с лимоном                  | 200/7    | 0,1              | 0      | 15,2       | 61                | 6,77   |
| хлеб пшеничный                           | 40       | 3                | 0,4    | 19,6       | 94                | 3,12   |
| сыр полутвердый                          | 10       | 2,5              | 2,6    | 0,08       | 34,3              | 9,96   |
| масло сливочное                          | 10       | 0,5              | 8,2    | 0,08       | 74,8              | 10,10  |
|                                          |          |                  |        |            |                   |        |
|                                          |          |                  |        |            |                   | 86,00  |
| обед                                     |          |                  |        |            |                   |        |
| салат из капусты с морковью              | 80       | 0,56             | 8,1    | 1,6        | 81,6              | 20,21  |
| суп картофельный с макаронными изделиями | 200/12,5 | 3,2              | 2,4    | 13,6       | 98,6              | 29,41  |
| котлеты рыбные с соусом                  | 90/30    | 9,5              | 2,7    | 8,8        | 98,4              | 45,80  |
| каша гречневая рассыпчатая               | 150      | 3,9              | 5,1    | 40,3       | 225,18            | 10,10  |
| хлеб пшеничный                           | 40       | 3                | 0,4    | 19,6       | 94                | 3,12   |
| хлеб ржано-пшеничный                     | 40       | 2,6              | 0,6    | 14         | 72,4              | 3,08   |
| напиток клюквенный                       | 200      | 0,1              | 0      | 21         | 87                | 17,28  |
|                                          |          |                  |        |            |                   | 129,00 |
|                                          |          |                  |        |            |                   |        |
| итого по рациону дня                     | 1490     | 38               | 46     | 174        | 1282              |        |
| стоимость д/дня                          |          |                  |        |            |                   | 215,00 |

06.05.2025

12 до 17 лет

| Наименование блюда                       | выход г  | пищевая ценность |        |            |                   | цена   |
|------------------------------------------|----------|------------------|--------|------------|-------------------|--------|
|                                          |          | белки г          | жиры г | углеводы г | калорийность ккал |        |
| завтрак                                  |          |                  |        |            |                   |        |
| колбаса варенная с соусом/т              | 100/30   | 7,4              | 11,2   | 4,56       | 146,2             | 42,25  |
| пюре картофельное                        | 180      | 3,8              | 7,9    | 19,6       | 165,6             | 13,80  |
| чай с сахаром с лимоном                  | 200/7    | 0,1              | 0      | 15,2       | 61                | 6,77   |
| хлеб пшеничный                           | 40       | 3,75             | 0,5    | 24,5       | 117,5             | 3,12   |
| масло сливочное                          | 10       | 0,5              | 8,2    | 0,08       | 74,8              | 9,96   |
| сыр полутвердый                          | 10       | 3,9              | 3,9    | 0          | 51,6              | 10,10  |
|                                          |          |                  |        |            |                   |        |
|                                          |          |                  |        |            |                   | 86,00  |
| обед                                     |          |                  |        |            |                   |        |
| салат из капусты с морковью              | 100      | 1,5              | 5,5    | 8,4        | 89                | 20,21  |
| суп картофельный с макаронными изделиями | 200/12,5 | 5,7              | 6,7    | 15,1       | 143,4             | 29,41  |
| котлеты рыбные с соусом                  | 100/30   | 9,8              | 2,8    | 9,1        | 102,1             | 45,80  |
| каша гречневая рассыпчатая               | 180      | 4,68             | 6,12   | 48         | 270,24            | 10,10  |
| хлеб пшеничный                           | 40       | 3                | 0,4    | 19,6       | 94                | 3,12   |
| хлеб ржано-пшеничный                     | 40       | 2,6              | 0,6    | 14         | 72,4              | 3,08   |
| напиток клюквенный                       | 200      | 0,1              | 0      | 21         | 87                | 17,28  |
|                                          |          |                  |        |            |                   | 129,00 |
|                                          |          |                  |        |            |                   |        |
| итого по рациону дня                     | 1720     | 47               | 54     | 199        | 1475              |        |
| стоимость д/дня                          |          |                  |        |            |                   | 215,00 |