



25.12.2024г.

7 до 11 лет

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность				цена
		белки г	жиры г	углеводы г	калорийность ккал	
завтрак						
каша молочная рисовая	205	6,53	7,03	38,78	244,9	23,78
какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	19,05
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,08
сыр п/тв	10	2,6	2,6	0	34,4	8,99
масло слив.	10	3,9	3,9	0	51,6	9,49
фрукты свежие	150	0,4	0,4	9,8	47	18,61
						83,00
обед						
салат из свежих помидор	100	0,9	5,1	3,6	64	18,00
суп из овощей	200/12,5/10	8,8	6,4	12,1	150,1	28,93
бефстроганов из отварной говядины	50/50	15,1	13,8	2,4	194	36,45
каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,8	37	253	14,16
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,08
хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,6	14	72,4	3,08
сок фруктово-ягодный	200	1	0,2	20,2	92	20,30
						124,00
итого по рациону дня	1605	60	52	202	1535	
стоимость д/дня						207,00

25.12.2024г.

11 до 17 лет

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность				цена
		белки г	жиры г	углеводы г	калорийность ккал	
завтрак						
каша молочная рисовая	255	8,1	8,8	48,75	306,1	23,78
какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	19,05
хлеб пшеничный	50	3,75	0,5	24,5	117,5	3,08
сыр п/тв	15	3,9	3,9	0	51,6	8,99
масло слив.	10	3,9	3,9	0	51,6	9,49
фрукты свежие	150	0,4	0,4	9,8	47	18,61
						83,00
обед						
салат из свежих помидор	100	0,9	5,1	3,6	64	18,00
суп из овощей	250/12,5/10	9,2	8	15	168,9	28,93
бефстроганов из отварной говядины	50/50	15,1	13,8	2,4	194	36,45
каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	9,36	44,4	303,6	14,16
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,08
хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,6	14	72,4	3,08
сок фруктово-ягодный	200	1	0,2	20,2	92	20,30
						124,00
итого по рациону дня	1720	66	58	227	1707	
стоимость д/дня						207,00