



30.01.2025

7 до 11 лет

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность				цена
		белки г	жиры г	углеводы г	калорийность ккал	
завтрак						
тефтели рыбные с т/соусом	100/30	11,3	6,9	12,5	157,3	25,61
пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138	15,07
чай с молоком	200	0,1	0	15,2	61	7,41
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,12
масло сливочное	10	2,6	2,6	0	34,4	10,49
фрукты свежие	150	1,4	0,15	14,21	64,7	24,30
						86,00
обед						
салат из свежих огурцов	80	1,4	4,2	8,4	76,8	13,00
суп крестьянский с перловкой	200/12,5/10	4,6	7,22	11,9	131,3	28,72
биточки из говядины	100/3	16	15,8	12,9	257,4	54,33
макароны отварные	150	5,65	0,7	29	144,9	12,35
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,12
хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,6	14	72,4	3,08
компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81	14,40
						129,00
итого по рациону дня	1592	55	46	194	1407	
стоимость д/дня						215,00

30.01.2025

11 до 17 лет

Наименование блюда	выход г	пищевая ценность				цена
		белки г	жиры г	углеводы г	калорийность ккал	
завтрак						
тефтели рыбные с т/соусом	100/30	11,3	6,9	12,5	157,3	25,61
пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138	15,07
чай с молоком	200	0,1	0	15,2	61	7,41
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,12
масло сливочное	10	2,6	2,6	0	34,4	10,49
фрукты свежие	150	1,4	0,15	14,21	64,7	24,30
						86,00
обед						
салат из свежих огурцов	80	1,4	4,2	8,4	76,8	13,00
суп крестьянский с перловкой	200/12,5/10	4,6	7,22	11,9	131,3	28,72
биточки из говядины	100/3	16	15,8	12,9	257,4	54,33
макароны отварные	150	5,65	0,7	29	144,9	12,35
хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94	3,12
хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,6	14	72,4	3,08
компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81	14,40
						129,00
итого по рациону дня	1592	55	46	194	1407	
стоимость д/дня						215,00