**Приложение к контракту № 1**

**Дети от 11 лет до 18 лет завтрак-обед (день 1)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №ТК | Прием пищи, наименование блюда | Выход (г) | Белки (г) | жиры(г) | углеводы(г) | Энергетическая ценность (ккал) |
| 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 220 | 6.80 | 7,52 | 19,51 | 170.00 |
| 2 | Хлеб | 30 | 1,7 | 0,35 | 15,8 | 70 |
| 3 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 57,00 |
| 4 | Сыр (Российский и др.) | 15 | 3,7 | 4,1 | 0,369 | 54,97 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Салат из свеклы с р/м | 60 | 1,52 | 4,56 | 12,77 | 101,00 |
| 2 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 4,71 | 6,91 | 17,01 | 142,00 |
| 3 | Бефстроганов | 100 | 16,47 | 22,10 | 4,73 | 250,55 |
| 4 | Капуста тушеная | 180 | 9,76 | 12,38 | 15,6 | 222 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,00 | 28,35 | 117,00 |

**Дети от 6 лет до 10 лет завтрак-обед (день 1)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №ТК | Прием пищи , наименование блюда | Выход (г) | Белки (г) | жиры(г) | углеводы(г) | Энергетическая ценность (ккал) |
| 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 6.80 | 7,52 | 19,51 | 170.00 |
| 2 | Хлеб | 30 | 1,7 | 0,35 | 15,8 | 70 |
| 3 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 57,00 |
| 4 | Сыр (Российский и др.) | 15 | 3,7 | 4,1 | 0,369 | 54,97 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Салат из свеклы с р/м | 60 | 1,52 | 4,56 | 12,77 | 101,00 |
| 2 | Суп крестьянский с крупой | 200 | 4,71 | 6,91 | 17,01 | 142,00 |
| 3 | Бефстроганов | 80 | 16,47 | 22,10 | 4,73 | 250,55 |
| 4 | Капуста тушеная | 150 | 9,76 | 12,38 | 15,6 | 222 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,00 | 28,35 | 117,00 |

**Дети от 11 лет до 18 лет завтрак-обед (день 2)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №ТК | Прием пищи , наименование блюда | Выход ( г) | Белки (г) | жиры(г) | углеводы(г) | Энергетическая ценность (ккал) |
| 1 | Омлет натуральный | 160 | 6.80 | 13,12 | 3,16 | 158,00 |
| 2 | Морковь тертая с р/м | 80 | 1,13 | 5,07 | 6,15 | 74,00 |
| 3 | Кофейный напиток | 200 | 4,34 | 4,51 | 26,42 | 155 |
| 4 | Хлеб с маслом и сыром | 40/8/12 | 5,84 | 10,4 | 19,5 | 198 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Икра кабачковая | 60 | 1,52 | 4,56 | 12,77 | 101,00 |
| 2 | Щи из свежей (или квашенной) капусты с картофелем | 250 | 4,71 | 6,91 | 17,01 | 142,00 |
| 3 | Рыба припущенная | 100 | 16,47 | 22,10 | 4,73 | 250,55 |
| 4 | Картофельное пюре | 180 | 9,76 | 12,38 | 15,6 | 222 |
|  | Кисель из ягод (замороженных или свежих) | 200 | 0,66 | 0,00 | 28,35 | 117,00 |
| 5 | Хлеб | 30 | 1,7 | 0,35 | 15,8 | 70 |

**Дети от 6 лет до 10 лет завтрак-обед (день 2)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №ТК | Прием пищи , наименование блюда | Выход ( г) | Белки (г) | жиры(г) | углеводы(г) | Энергетическая ценность (ккал) |
| 1 | Омлет натуральный | 140 | 6.80 | 13,12 | 3,16 | 158,00 |
| 2 | Морковь тертая с р/м | 60 | 1,13 | 5,07 | 6,15 | 74,00 |
| 3 | Кофейный напиток | 200 | 4,34 | 4,51 | 26,42 | 155 |
| 4 | Хлеб с маслом и сыром | 40/8/12 | 5,84 | 10,4 | 19,5 | 198 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Икра кабачковая | 60 | 1,52 | 4,56 | 12,77 | 101,00 |
| 2 | Щи из свежей (или квашенной) капусты с картофелем | 250 | 4,71 | 6,91 | 17,01 | 142,00 |
| 3 | Рыба припущенная | 80 | 16,47 | 22,10 | 4,73 | 250,55 |
| 4 | Картофельное пюре | 150 | 9,76 | 12,38 | 15,6 | 222 |
|  | Кисель из ягод (замороженных или свежих) | 200 | 0,66 | 0,00 | 28,35 | 117,00 |
| 5 | Хлеб | 30 | 1,7 | 0,35 | 15,8 | 70 |

**Дети от 11 лет до 18 лет завтрак-обед (день 3)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №ТК | Прием пищи , наименование блюда | Выход ( г) | Белки (г) | жиры(г) | углеводы(г) | Энергетическая ценность (ккал) |
| 1 | Запеканка рисовая | 220 | 14,56 | 20,57 | 21,15 | 339,00 |
| 2 | Кисель из ягод | 200 | 0,07 | 0,00 | 9,24 | 28,66 |
| 3 | Йогурт порционный | 150 | 6,450 | 3,000 | 9,300 | 90,00 |
| 4 | Хлеб | 30 | 1,7 | 0,35 | 15,8 | 70 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Капуста квашенная | 60 | 1,02 | 3 | 5,07 | 51,42 |
| 2 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 5,23 | 4,80 | 21,42 | 145,00 |
| 3 | Тефтели (мясо, птица) | 100 | 13,96 | 6,65 | 56,83 | 164,00 |
| 4 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,92 | 7,33 | 43,86 | 280,00 |
|  | Компот из плодов сухих (шиповник) | 200 | 0,66 | 0,00 | 28,35 | 117,00 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,7 | 0,35 | 15,8 | 70 |

**Дети от 6 лет до 10 лет завтрак-обед (день 3)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №ТК | Прием пищи , наименование блюда | Выход (г) | Белки (г) | жиры(г) | углеводы(г) | Энергетическая ценность (ккал) |
| 1 | Запеканка рисовая | 200 | 14,56 | 20,57 | 21,15 | 339,00 |
| 2 | Кисель из ягод | 200 | 0,07 | 0,00 | 9,24 | 28,66 |
| 3 | Йогурт порционный | 150 | 6,450 | 3,000 | 9,300 | 90,00 |
| 4 | Хлеб | 30 | 1,7 | 0,35 | 15,8 | 70 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Капуста квашенная | 60 | 1,02 | 3 | 5,07 | 51,42 |
| 2 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 5,23 | 4,80 | 21,42 | 145,00 |
| 3 | Тефтели (мясо, птица) | 80 | 13,96 | 6,65 | 56,83 | 164,00 |
| 4 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,92 | 7,33 | 43,86 | 280,00 |
|  | Компот из плодов сухих (шиповник) | 200 | 0,66 | 0,00 | 28,35 | 117,00 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,7 | 0,35 | 15,8 | 70 |

**Дети от 11 лет до 18 лет завтрак-обед (день 4)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №ТК | Прием пищи, наименование блюда | Выход ( г) | Белки (г) | жиры(г) | углеводы(г) | Энергетическая ценность (ккал) |
| 1 | Сырники творожно-морковные с соусом молочным | 220/20 | 19,08 | 25,28 | 36,22 | 456,00 |
| 2 | Какао с молоком  | 200 | 4,34 | 4,51 | 26,42 | 155,00 |
| 3 | Хлеб с маслом | 30/10 | 5,84 | 10,4 | 19,5 | 198,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Салат из моркови с р/м | 60 | 1,13 | 5,07 | 6,15 | 74,00 |
| 2 | Борщ с картофелем и фасолью | 250 | 4,34 | 5,64 | 9,33 | 114,00 |
| 3 | Плов из мяса (птицы) | 250 | 18,22 | 19,25 | 52,59 | 161,00 |
| 4 | Напиток клюквенный | 200 | 0,06 | 0,02 | 10,45 | 39,61 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,7 | 0,35 | 15,8 | 70 |

**Дети от 11 лет до 18 лет завтрак-обед (день 4)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №ТК | Прием пищи , наименование блюда | Выход (г) | Белки (г) | жиры(г) | углеводы(г) | Энергетическая ценность (ккал) |
| 1 | Сырники творожно-морковные с соусом молочным | 200/15 | 19,08 | 25,28 | 36,22 | 456,00 |
| 2 | Какао с молоком  | 200 | 4,34 | 4,51 | 26,42 | 155,00 |
| 3 | Хлеб с маслом | 30/10 | 5,84 | 10,4 | 19,5 | 198,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Салат из моркови с р/м | 60 | 1,13 | 5,07 | 6,15 | 74,00 |
| 2 | Борщ с картофелем и фасолью | 250 | 4,34 | 5,64 | 9,33 | 114,00 |
| 3 | Плов из мяса (птицы) | 200 | 18,22 | 19,25 | 52,59 | 161,00 |
| 4 | Напиток клюквенный | 200 | 0,06 | 0,02 | 10,45 | 39,61 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,7 | 0,35 | 15,8 | 70 |

**Дети от 11 лет до 18 лет завтрак-обед (день 5)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №ТК | Прием пищи , наименование блюда | Выход (г) | Белки (г) | жиры(г) | углеводы(г) | Энергетическая ценность (ккал) |
| 1 | Тефтели рыбные | 100 | 19,45 | 9,94 | 88,26 | 211,00 |
| 2 | Картофельное пюре | 180 | 3,76 | 5,58 | 17,42 | 165,00 |
| 3 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,00 | 28,35 | 117,00 |
| 4 | хлеб  | 30 | 1,7 | 0,35 | 15,8 | 70 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Огурец соленый | 60 | 1,08 | 3,04 | 1,04 | 26,8 |
| 2 | Суп овощной с мясными фрикадельками | 250 | 4,76 | 9,18 | 12,11 | 150,00 |
| 3 | Котлета рыбная | 200 | 13,96 | 6,65 | 56,83 | 164,00 |
| 4 | Картофель отварной | 200 | 4,0 | 0,8 | 33,4 | 164,0 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,7 | 0,35 | 15,8 | 70 |
| 6 | Кисель из ягод (замороженных или свежих) | 200 | 0,07 | 0,00 | 9,24 | 28,66 |

**Дети от 6 лет до 10 лет завтрак-обед (день 5)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №ТК | Прием пищи, наименование блюда | Выход (г) | Белки (г) | жиры(г) | углеводы(г) | Энергетическая ценность (ккал) |
| 1 | Тефтели рыбные | 80 | 19,45 | 9,94 | 88,26 | 211,00 |
| 2 | Картофельное пюре | 150 | 3,76 | 5,58 | 17,42 | 165,00 |
| 3 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,00 | 28,35 | 117,00 |
| 4 | хлеб  | 30 | 1,7 | 0,35 | 15,8 | 70 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Огурец соленый | 60 | 1,08 | 3,04 | 1,04 | 26,8 |
| 2 | Суп овощной с мясными фрикадельками | 250 | 4,76 | 9,18 | 12,11 | 150,00 |
| 3 | Котлета рыбная | 80 | 13,96 | 6,65 | 56,83 | 164,00 |
| 4 | Картофель отварной | 150 | 4,0 | 0,8 | 33,4 | 164,0 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,7 | 0,35 | 15,8 | 70 |
| 6 | Кисель из ягод (замороженных или свежих) | 200 | 0,07 | 0,00 | 9,24 | 28,66 |

**Дети от 11 лет до 18 лет завтрак-обед (день 6)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №ТК | Прием пищи , наименование блюда | Выход ( г) | Белки (г) | жиры(г) | углеводы(г) | Энергетическая ценность (ккал) |
| 1 | Каша манная молочная | 220 | 7,25 | 10,87 | 32,74 | 257,00 |
| 2 | чай с лимоном | 200/7 | 0,06 | 0,01 | 15,18 | 59,00 |
| 3 | Хлеб с маслом и сыром | 40/8/12 | 5,84 | 10,4 | 19,5 | 198 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | овощи свежие (или соленые) в нарезке (огурцы) | 60 | 1,13 | 5,07 | 6,15 | 74,00 |
| 2 | борщ со сметаной | 250 | 4,34 | 5,64 | 9,33 | 114,00 |
| 3 | тефтели мясные | 100 | 13,96 | 6,65 | 56,83 | 164,00 |
| 4 | вермишель отварная | 150 | 6,44 | 4,71 | 39,55 | 222,00 |
| 5 | компот из ягод (замороженные или свежие) | 200 | 0,1 | 0,04 | 8,71 | 34,72 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,7 | 0,35 | 15,8 | 70 |

**Дети от 6 лет до 10 лет завтрак-обед (день 6)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №ТК | Прием пищи , наименование блюда | Выход ( г) | Белки (г) | жиры(г) | углеводы(г) | Энергетическая ценность (ккал) |
| 1 | Каша манная молочная | 200 | 7,25 | 10,87 | 32,74 | 257,00 |
| 2 | чай с лимоном | 200/7 | 0,06 | 0,01 | 15,18 | 59,00 |
| 3 | Хлеб с маслом и сыром | 40/8/12 | 5,84 | 10,4 | 19,5 | 198 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | овощи свежие (или соленые) в нарезке (огурцы) | 60 | 1,13 | 5,07 | 6,15 | 74,00 |
| 2 | борщ со сметаной | 250 | 4,34 | 5,64 | 9,33 | 114,00 |
| 3 | тефтели мясные | 80 | 13,96 | 6,65 | 56,83 | 164,00 |
| 4 | вермишель отварная | 150 | 6,44 | 4,71 | 39,55 | 222,00 |
| 5 | компот из ягод (замороженные или свежие) | 200 | 0,1 | 0,04 | 8,71 | 34,72 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,7 | 0,35 | 15,8 | 70 |

**Дети от 11 лет до 18 лет завтрак-обед (день 7)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №ТК | Прием пищи , наименование блюда | Выход ( г) | Белки (г) | жиры(г) | углеводы(г) | Энергетическая ценность (ккал) |
| 1 | биточки (мясо или птица) | 100 | 13,96 | 6,65 | 56,83 | 164,00 |
| 2 | макаронные изделия отварные | 180 | 6,44 | 4,71 | 39,55 | 222,00 |
| 3 | Какао с молоком | 200 | 4,34 | 4,51 | 26,42 | 155,00 |
| 4 | Хлеб с маслом | 30/10 | 5,84 | 10,4 | 19,5 | 198,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | салат из свеклы с р/м | 60 | 1,52 | 4,56 | 12,77 | 101,00 |
| 2 | суп рыбный | 250 | 7,52 | 3,77 | 36,05 | 135,00 |
| 3 | куры тушеные | 100 | 23,30 | 17,40 | 1,54 | 274,00 |
| 4 | рис припущенный | 180 | 4,14 | 8,69 | 34,91 | 142,00 |
| 5 | компот из плодов сухих (изюм) | 200 | 0,66 | 0,00 | 28,35 | 117,00 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,7 | 0,35 | 15,8 | 70 |

**Дети от 6 лет до 10 лет завтрак-обед (день 7)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №ТК | Прием пищи , наименование блюда | Выход (г) | Белки (г) | жиры(г) | углеводы(г) | Энергетическая ценность (ккал) |
| 1 | биточки (мясо или птица) | 80 | 13,96 | 6,65 | 56,83 | 164,00 |
| 2 | макаронные изделия отварные | 150 | 6,44 | 4,71 | 39,55 | 222,00 |
| 3 | Какао с молоком | 200 | 4,34 | 4,51 | 26,42 | 155,00 |
| 4 | Хлеб с маслом | 30/10 | 5,84 | 10,4 | 19,5 | 198,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | салат из свеклы с р/м | 60 | 1,52 | 4,56 | 12,77 | 101,00 |
| 2 | суп рыбный | 250 | 7,52 | 3,77 | 36,05 | 135,00 |
| 3 | куры тушеные | 80 | 23,30 | 17,40 | 1,54 | 274,00 |
| 4 | рис припущенный | 150 | 4,14 | 8,69 | 34,91 | 142,00 |
| 5 | компот из плодов сухих (изюм) | 200 | 0,66 | 0,00 | 28,35 | 117,00 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,7 | 0,35 | 15,8 | 70 |

**Дети от 11 лет до 18 лет завтрак-обед (день 8)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №ТК | Прием пищи , наименование блюда | Выход ( г) | Белки (г) | жиры(г) | углеводы(г) | Энергетическая ценность (ккал) |
| 1 | кукуруза консервированная отварная | 30 | 3,15 | 3,90 | 10,92 | 88,65 |
| 2 | омлет натуральный | 160 | 6.80 | 13,12 | 3,16 | 158,00 |
| 3 | кофейный напиток | 200 | 4,34 | 4,51 | 26,42 | 155,00 |
| 4 | Хлеб с сыром  | 30/15 | 5,84 | 10,4 | 19,5 | 198,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | салат картофельный с зеленым горошком с р/м | 60 | 0,36 | 5,01 | 1,25 | 51,00 |
| 2 | суп овощной | 250 | 4,76 | 9,18 | 12,11 | 150,00 |
| 3 | жаркое по-домашнему | 100 | 17,94 | 15,91 | 5,34 | 237,60 |
| 4 | компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,00 | 28,35 | 117,00 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,7 | 0,35 | 15,8 | 70 |

**Дети от 6 лет до 10 лет завтрак-обед (день 8)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №ТК | Прием пищи , наименование блюда | Выход ( г) | Белки (г) | жиры(г) | углеводы(г) | Энергетическая ценность (ккал) |
| 1 | кукуруза консервированная отварная | 30 | 3,15 | 3,90 | 10,92 | 88,65 |
| 2 | омлет натуральный | 140 | 6.80 | 13,12 | 3,16 | 158,00 |
| 3 | кофейный напиток | 200 | 4,34 | 4,51 | 26,42 | 155,00 |
| 4 | Хлеб с сыром  | 30/15 | 5,84 | 10,4 | 19,5 | 198,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | салат картофельный с зеленым горошком с р/м | 60 | 0,36 | 5,01 | 1,25 | 51,00 |
| 2 | суп овощной | 250 | 4,76 | 9,18 | 12,11 | 150,00 |
| 3 | жаркое по-домашнему | 80 | 17,94 | 15,91 | 5,34 | 237,60 |
| 4 | компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,00 | 28,35 | 117,00 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,7 | 0,35 | 15,8 | 70 |

**Дети от 11 лет до 18 лет завтрак-обед (день 9)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №ТК | Прием пищи , наименование блюда | Выход ( г) | Белки (г) | жиры(г) | углеводы(г) | Энергетическая ценность (ккал) |
| 1 | каша вязкая молочная из пшеничной крупы | 220 | 7,25 | 10,87 | 32,74 | 257,00 |
| 2 | чай | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 57,00 |
| 3 | хлеб с маслом, с сыром | 30 | 40/8/12 | 5,84 | 10,4 | 19,5 |
| 1 | винегрет с р/м | 60 | 1,48 | 5,14 | 8,31 | 87,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | рассольник по-ленинградски | 250 | 2,21 | 4,33 | 19,38 | 115,00 |
| 3 | рыба тушеная в томате с овощами | 250 | 19,45 | 9,994 | 88,26 | 211,00 |
| 4 | кисель из ягод (замороженных или свежих) | 200 | 0,07 | 0,00 | 9,24 | 28,66 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,7 | 0,35 | 15,8 | 70 |

**Дети от 6 лет до 10 лет завтрак-обед (день 9)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №ТК | Прием пищи, наименование блюда | Выход (г) | Белки (г) | жиры(г) | углеводы(г) | Энергетическая ценность (ккал) |
| 1 | каша вязкая молочная из пшеничной крупы | 200 | 7,25 | 10,87 | 32,74 | 257,00 |
| 2 | чай | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 57,00 |
| 3 | хлеб с маслом, с сыром | 30 | 40/8/12 | 5,84 | 10,4 | 19,5 |
| 1 | винегрет с р/м | 60 | 1,48 | 5,14 | 8,31 | 87,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | рассольник по-ленинградски | 250 | 2,21 | 4,33 | 19,38 | 115,00 |
| 3 | рыба тушеная в томате с овощами | 250 | 19,45 | 9,994 | 88,26 | 211,00 |
| 4 | кисель из ягод (замороженных или свежих) | 200 | 0,07 | 0,00 | 9,24 | 28,66 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,7 | 0,35 | 15,8 | 70 |

**Дети от 11 лет до 18 лет завтрак-обед (день 10)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №ТК | Прием пищи , наименование блюда | Выход ( г) | Белки (г) | жиры(г) | углеводы(г) | Энергетическая ценность (ккал) |
| 1 | тефтели (мясо или птица) | 100 | 13,96 | 6,65 | 56,83 | 164,00 |
| 2 | каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,92 | 7,33 | 43,86 | 280,00 |
| 3 | овощи свежие в нарезке | 80 | 0,8 | 0,1 | 1,6 | 13,00 |
| 4 | сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 75,00 |
| 5 | Хлеб | 30 | 1,7 | 0,35 | 15,8 | 70 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | овощи в нарезке-огурец свежий | 60 | 0,8 | 0,1 | 1,6 | 13,00 |
| 2 | борщ со сметаной | 250/10 | 4,34 | 5,64 | 9,33 | 114,00 |
| 3 | биточки (мясо или птица) | 100 | 13,96 | 6,65 | 56,83 | 164,00 |
| 4 | каша рисовая | 180 | 6,27 | 10,87 | 33,83 | 258,00 |
| 5 | напиток клюквенный | 200 | 0,66 | 0,00 | 28,35 | 117,00 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,7 | 0,35 | 15,8 | 70 |

**Дети от 6 лет до 10 лет завтрак-обед (день 10)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №ТК | Прием пищи , наименование блюда | Выход ( г) | Белки (г) | жиры(г) | углеводы(г) | Энергетическая ценность (ккал) |
| 1 | тефтели (мясо или птица) | 80 | 13,96 | 6,65 | 56,83 | 164,00 |
| 2 | каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,92 | 7,33 | 43,86 | 280,00 |
| 3 | овощи свежие в нарезке | 80 | 0,8 | 0,1 | 1,6 | 13,00 |
| 4 | сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 75,00 |
| 5 | Хлеб | 30 | 1,7 | 0,35 | 15,8 | 70 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | овощи в нарезке-огурец свежий | 60 | 0,8 | 0,1 | 1,6 | 13,00 |
| 2 | борщ со сметаной | 250/10 | 4,34 | 5,64 | 9,33 | 114,00 |
| 3 | биточки (мясо или птица) | 80 | 13,96 | 6,65 | 56,83 | 164,00 |
| 4 | каша рисовая | 160 | 6,27 | 10,87 | 33,83 | 258,00 |
| 5 | напиток клюквенный | 200 | 0,66 | 0,00 | 28,35 | 117,00 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,7 | 0,35 | 15,8 | 70 |