ДЕНЬ 10	ДЕНЬ 10	наименование блюда	с 7 до 11 лет		с 11 до 18 лет																							
			брутто	нетто	брутто	нетто	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы	Ккал.	Ккал.	B1	B1	C	C	A	A	E	E	Ca	Ca	P	P	Mg	Mg	Fe	Fe
		Завтрак																												
		каша пшеничная молочная																												
		крупа пшеничная	50	50	50	50																								
		вода	85	85	85	85																								
		молоко	125	125	125	125																								
		соль	1	1	1	1																								
		сахар	6	6	6	6																								
		масса каши	246	246	246	246																								
		масло сливочное	6	6	6	6																								
		Выход		**250**		**250**	**7,8**	**7,8**	**9,46**	**9,46**	**35,8**	**35,8**	**284**	**284**	**0,102**	**0,102**	**1,6**	**1,6**	**0,06**	**0,06**	**0,4**	**0,4**	**159**	**159**	**166**	**166**	**32,25**	**32,25**	**1,5**	**1,5**
		Бутерброд с маслом																												
		масло сливочное	10	10	10	10																								
		хлеб пшеничный	30	30	30	30																								
		Выход		40		40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,6	14,6	136	136	0,03	0,03					0,30	0,30	6,00	6,00	19,50	19,50	4,20	4,20	0,33	0,33
		Чай с молоком																												
		Чай сухой	1	1	1	1																								
		Сахар	15	15	15	15																								
		Молоко	102	100	102	100																								
		Вода	67	67	67	67																								
		Выход:		**200**		**200**	**1,5**	**1,5**	**1,3**	**1,3**	**15,9**	**15,9**	**81**	**81**	**0,04**	**0,04**	**1,3**	**1,3**	**0,01**	**0,01**			**127**	**127**	**93**	**93**	**15**	**15**	**0,4**	**0,4**
		ОБЕД																												
		салат из свежих поми-доров и огурцов																												
		помидоры свежие	45,6	38,4	57	48																								
		огурцы свежие	35,2	28	44	35																								
		лук зеленый	12	9,6	15	12																								
		масло растительное	4,8	4,8	6	6																								
		соль	3	3	3	3																								
		выход		80		100	0,72	0,9	4,08	5,1	2,88	3,6	51,2	64	0,03	0,04	13,4	16,75			2,42	3,02	14,94	18,67	27,68	34,6	13	16,25	0,59	0,73
		Рассольник Ленинградский																												
		Картофель	80	60	100	75																								
		Крупа перловая	4	**4**	5	**5**																								
		Морковь	10	9	12,5	10																								
		Лук репчатый	4	3	6	5																								
		соль	1	1	1	1																								
		Огурцы соленые	13	12	16	14																								
		мясо	31	20	31	20																								
		Бульон или вода	150	150	187	187																								
		Выход		200		250	1,64	2,05	0,2	0,25	13	16,25	60	75,45	0,072	0,09	6,14	7,64	0	0	1,88	2,35	12,4	15,5	50,4	63	21	26,25	0,74	0,925
		Плов из курицы																												
		филе куриное	110,00	81,00	110,00	81,00																								
		морковь	31,00	25,00	31,00	25,00																								
		масло растительное	10,00	10,00	10,00	10,00																								
		лук репчатый	12,00	**10,00**	12,00	**10,00**																								
		крупа рисовая	68	68	68	68																								
		ВЫХОД		220		220	10,9	10,9	14	14	49,2	49,2	386	386	0,07	0,07	0,4	0,4	0,06	0,06	0,8	0,8	23	23	227	227	53	53	2,8	2,8
		Компот из кураги																												
		курага	20,00	20,00	20,00	20,00																								
		сахар	11,00	11,00	11,00	11,00																								
		вода	203,00	203,00	203,00	203,00																								
		Выход:		**200,00**		**200,00**	0,20	0,20	0,10	0,10	21,10	21,10	98,00	98,00	0,01	0,01	2,10	2,10			0,10	0,10	11,00	11,00	8,00	8,00	7,00	7,00	0,70	0,70
		Хлеб пшеничный																												
		Выход	30	**30**	30	**30**	2,30	2,30	0,24	0,24	14,80	14,80	71,00	71,00	0,03	0,03					0,30	0,30	6,00	6,00	19,50	19,50	4,20	4,20	0,33	0,33
		Хлеб ржано-пшеничный																												
		Выход	60	**60**	60	**60**	4,00	4,00	0,70	0,70	20,00	20,00	104,00	104,00	0,05	0,05							10,50	10,50	47,00	47,00	14,00	14,00	1,20	1,20
		ПОЛДНИК																												
		Сок яблочный		**200**		**200**	0,99	0,99			20,17	20,17	84,36	84,36	0,02	0,02	3,99	3,99			0,19	0,19	13,98	13,98	13,98	13,98	7,99	7,99	2,79	2,79
		булочка веснушка																												
		мука	60	60	60	60																								
		сахар	8	8	8	8																								
		дрожжи	1	1	1	1																								
		соль	1	1	1	1																								
		маргарин	6	**6**	6	**6**																								
		яйцо	4	**4**	4	**4**																								
		изюм	4	**4**	4	**4**																								
		молоко	22	22	22	22																								
		масло растительное	4	4	4	4																								
		выход		**100**		**100**	7,5	9,5	10	16,6	41,2	68,7	285	350	0,05	0,05	0,1	0,1	0,05	0,05	0,6	0,6	19	19	46	46	8	8	0,6	0,6
		ИТОГО					**59,95**	**61,59**	**57,89**	**59,98**	**232,62**	**238,12**	**1640,56**	**1831,81**	**0,50**	**0,53**	**29,03**	**33,88**	**0,18**	**0,18**	**6,99**	**8,06**	**402,82**	**409,65**	**718,06**	**737,58**	**179,64**	**188,14**	**11,98**	**12,31**

	с 7 до 11 лет	**с 11 до 18 лет**
БЕЛКИ	**59,95**	**61,59**
ЖИРЫ	**57,89**	**59,98**
УГЛЕВОДЫ	**232,62**	**238,12**
КАЛОРИЙНОСТЬ	**1640,56**	**1831,81**
B1 мг	**0,50**	**0,53**
C мг	**29,03**	**33,88**
A мкг	**0,18**	**0,18**
E мг	**6,99**	**8,06**
Ca мг	**402,82**	**409,65**
P мг	**718,06**	**737,58**
Mg мг	**179,64**	**188,14**
Fe мг	**11,98**	**12,31**

Разработала: диет.сестра Андрюшко Е.В.