

ДЕНЬ 9	ДЕНЬ 9	наименование блюда	с 7 до 11 лет		с 11 до 18 лет		Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы	Ккал.	Ккал.	В1	В1	С	С	А	А	Е	Е	Са	Са	Р	Р	Mg	Mg	Fe	Fe			
			брутто	нетто	брутто	нетто																											
		<b>Завтрак</b>																															
		Каша молочная Дружба																															
		пшено	14	14	14	14																											
		рис	19	19	19	19																											
		масло сливочное	6	6	6	6																											
		молоко пастеризованное	128	128	128	128																											
		сахар	6	6	6	6																											
		соль	1	1	1	1																											
		вода	88	88	88	88																											
		<b>выход</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>285</b>	<b>285</b>	<b>0,33</b>	<b>0,33</b>	<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>			<b>191</b>	<b>191</b>	<b>172</b>	<b>172</b>	<b>27,4</b>	<b>27,4</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>			
		<b>Обед</b>																															
		Бутерброд с маслом и сыром																															
		сыр	16	15	16	15																											
		масло сливочное	10	10	10	10																											
		хлеб пшеничный	30	30	30	30																											
		<b>выход</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>6,68</b>	<b>6,68</b>	<b>8,45</b>	<b>8,45</b>	<b>19,39</b>	<b>19,39</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>						<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>6,00</b>	<b>6,00</b>	<b>19,50</b>	<b>19,50</b>	<b>4,20</b>	<b>4,20</b>	<b>0,33</b>	<b>0,33</b>		
		Чай с лимоном																															
		чай	1	1	1	1																											
		сахар	15	15	15	15																											
		лимон	8	7	8	7																											
		вода	204	204	204	204																											
		<b>выход</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>15,04</b>	<b>15,04</b>	<b>61,36</b>	<b>61,36</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>			<b>13,68</b>	<b>13,68</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>6,24</b>	<b>6,24</b>	<b>0,87</b>	<b>0,87</b>			
		<b>УБЕД</b>																															
		Салат овощной с зеленым горошком																															
		картофель	71	50	71	50																											
		морковь	40	30	40	30																											
		Горошек зел консервированный	26	17	26	17																											
		огурец свежий	10	8	10	8																											
		масло растительное	6	6	6	6																											
		<b>Выход</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,8</b>	<b>1,8</b>	<b>6,4</b>	<b>6,4</b>	<b>18,1</b>	<b>18,1</b>	<b>137</b>	<b>137</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>31,1</b>	<b>31,1</b>				<b>4,9</b>	<b>4,9</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>		
		<b>Выход</b>	<b>100,00</b>	<b>100,00</b>	<b>100,00</b>	<b>100,00</b>	<b>5,60</b>	<b>7,30</b>	<b>1,80</b>	<b>2,30</b>	<b>36,40</b>	<b>41,00</b>	<b>185,00</b>	<b>214,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>4,30</b>	<b>4,30</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>0,50</b>	<b>0,50</b>	<b>27,00</b>	<b>27,00</b>	<b>81,00</b>	<b>81,00</b>	<b>20,00</b>	<b>20,00</b>	<b>1,70</b>	<b>1,70</b>			
		Суп картофельный с фрикадельками																															
		картофель	143,00	100,00	143,00	100,00																											
		морковь	13,00	10,00	13,00	10,00																											
		лук репчатый	12,00	10,00	12,00	10,00																											
		масло растительное	2,00	2,00	2,00	2,00																											
		бульон	175,00	175,00	175,00	175,00																											
		фрикадельки мясные	30,00	30,00	30,00	30,00																											
		<b>Выход</b>	<b>250,00</b>	<b>250,00</b>	<b>250,00</b>	<b>250,00</b>	<b>2,90</b>	<b>2,90</b>	<b>2,95</b>	<b>2,95</b>	<b>14,00</b>	<b>14,00</b>	<b>94,00</b>	<b>94,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,12</b>	<b>11,00</b>	<b>11,00</b>				<b>1,30</b>	<b>1,30</b>	<b>16,00</b>	<b>16,00</b>	<b>71,00</b>	<b>71,00</b>	<b>29,00</b>	<b>29,00</b>	<b>1,10</b>	<b>1,10</b>		
		Биточки рыбные																															
		филе минтая	44	40	44	40																											
		яйца	60	40	60	40																											
		лук репчатый	4	3	4	3																											
		молоко	7	7	7	7																											
		яйцо	2	2	2	2																											
		хлеб	8	8	8	8																											
		соль	1	1	1	1																											
		масло растительное	1	1	1	1																											
		соус белый основной	50	50	50	50																											
		<b>выход</b>	<b>80/50</b>	<b>80/50</b>	<b>80/50</b>	<b>80/50</b>	<b>18,6</b>	<b>20,8</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>13,7</b>	<b>18,2</b>	<b>210</b>	<b>264</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>	<b>19,6</b>	<b>19,6</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>5,5</b>	<b>5,5</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>185</b>	<b>185</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>1</b>	<b>1</b>			
		Макаронные отварные																															
		макаронные изделия	60	60	72	72																											
		вода	80	80	96	96																											
		соль	2	2	2	2																											
		масло растительное	8	8	9	9																											
		<b>Выход</b>	<b>150</b>																														