

ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 1	С 7 до 11 лет		С 11 до 18 лет		Белки	Жиры	Углеводы	Кал.	В1	В1	С	А	А	F	E	Ca	Ca	P	P	Mg	Mg	Fe	Fe					
		Грубо	Чисто	Грубо	Чисто																								
	Каша рисовая молочная																												
	крупа рисовая	37,5	37,5	37,5	37,5																								
	вода	22,5	22,5	22,5	22,5																								
	молоко	147,5	147,5	147,5	147,5																								
	сахар	5	5	5	5																								
	масло сливочное	-	240	-	240																								
	соль	1	1	1	1																								
	Выход	8	8	8	8																								
	Выход	250		250		5	5	12	12	40	40	303	303	0,33	0,33	0,9	0,9	0,08	0,08			191	191	172	172	27,4	27,4	0,7	0,7
	Витерброд с маслом																												
	масло сливочное	10	10	10	10																								
	хлеб пшеничный	30	30	30	30																								
	вода	40		40		2,45	2,45	7,55	7,55	14,6	14,6	136	136	0,02	0,02					0,30	0,30	6,00	6,00	19,50	19,50	4,20	4,20	0,32	0,32
	сахар с молоком																												
	сахар порошок	2,2	2,2	2,2	2,2																								
	молоко	20	20	20	20																								
	молоко	100	100	100	100																								
	вода	110	110	110	110																								
	Выход	200		200		4,1	4,1	3,54	3,54	16,6	16,6	115	115	0,055	0,055	1,58	1,58	24,42	24,42			152	152	124,43	124,43	21,31	21,31	0,47	0,47
	Выход																												
	салат из белокочанной капусты с жел горчичном																												
	капуста белокочанная	97	68	97	68																								
	морковь	13	10	13	10																								
	зеленый горошек	15	10	15	10																								
	соль	1	1	1	1																								
	сахар	5	5	5	5																								
	масло растительное	10	10	10	10																								
	Выход	100		100		1,35	1,35	7,65	7,65	5,4	5,4	96	96	0,04	0,06	16,75	25,125			3,02	4,53	18,67	28	36,6	51,9	16,25	24,37	0,73	1,09
	Суп картофельный																												
	картофель	160	112	160	112																								
	морковь	13	10	13	10																								
	лук репчатый	13	10	13	10																								
	масло растительное	3	3	3	3																								
	зелень свежая	4	3	4	3																								
	масло	31	20	31	20																								
	Бульон или вода	175	175	175	175																								
	Выход	250		250		2,3	2,3	2,8	2,8	16,6	16,6	101	101	0,08	0,08	8,78	8,78			2,40	2,40	36,62	36,62	64,42	64,42	29,95	29,95	1,31	1,31
	Гуляш из филе куриного в соусе сметанном																												
	Филе куриное	123	98	123	98																								
	лук репчатый	17	14	17	14																								
	масло растительное	6	6	6	6																								
	соус сметанный	50		50																									
	Выход	70/90		70/90		20,5	20,5	15,8	15,8	0,5	0,5	242	242	0,05	0,05	4,7	4,7	0,02	0,02	0,5	0,5	35	35	158	158	22,8	22,8	1,5	1,5
	Маринованные овощи																												
	маринованные овощи	60	60	72	72																								
	вода	80	80	96	96																								
	соль	2	2	2	2																								
	масло растительное	8	8	9	9																								
	Выход	150		180		3,00	3,60	4,50	5,40	35,00	42,00	192,50	231,00	0,06	0,06			21,00	21,00	0,80	0,80	4,90	4,90	37,00	37,00	21,10	21,10	1,10	1,10
	Напиток из свежих фруктов																												
	сахар	22	20	22	20																								
	сахар	20	20	20	20																								
	лимонная кислота	0,02	0,02	0,02	0,02																								
	вода	201	201	201	201																								
	Выход	200		200		0,1	0,1			20,7	20,7	83	83																
	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	1,20	1,20
	ПОЛДНИК																												
	Булочка с маком	200	200	200	200	5,23	5,23	1,74	1,74	6,98	6,98	63,17	63,17	0,06	0,06	1,39	1,39	34,92	34,92			209,52	209,52	171,1	171,1	26,19	26,19	0,17	0,17
	булочка с маком	30	30	49	49																								
	сахар	8	8	9	9																								
	масло растительное	2	2	2	2																								
	яйцо	7	7	8	8																								
	молоко	13	13	18	18																								
	повидло	10	10	13	13																								
	соль	1	1	1	1																								
	дрожжи	1	1	1	1																								
	сахарная пудра	1	1	1	1																								
	Выход	60		100		3,2	5,3	6,2	10,3	25,7	42,8	171	285	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					53,53	58,23	56,45	57,72	226,12	224,98	1677,67	1831,18	0,83	0,855	35,4</													