Дни	Наименование блюд и продуктов	№	Выход блюд в гр.		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
			7-10 лет	11-18 лет				
1	**Завтрак**		**660**	**720**	**27,29 / 32**	**32,27 / 39,9**	**66,18 / 72,61**	**672,9 / 759,14**
	Каша манная молочная	390	200	250	15, 7/19,62	18,12/22,65	6,42/8,0,25	249,86/312,325
	Яйцо вареное	424	40	40	1,55/1,55	0,1/0,1	3,25/3,25	20,0/20,0
	Хлеб		50	60	3,16/3,95	0,40/0,50	19,32/24,15	93,12/116,90
	Масло сливочное - порционно	41	10	10	0,00/0,00	4,25/4,25	0,05/0,05	37,00/37,00
	Какао с молоком	959	200	200	6,20/6,20	6,40/6,40	22,36/22,36	169,82/169,82
	Обед		**890**	**1000**	**33,02/37,31**	**23,82/26,65**	**121,2/133,74**	**841,77/902,97**
	Суп картофельный с бобовыми	102	250	300	21/26	1,67/1,87	9,22/11,22	61,65/68,65
	Гречка отварная	302	150	200	11,4/11,4	9,64/9,64	54,9/54,9	360,68/360,68
	Печень тушеная в соусе	261	100	120	14,71/17,65	5,91/7,09	5,44/6,32	125,05/150,06
	Салат из сладкой кукурузы	46	80	100	0,912/1,14	5,72/7,15	6,28/7,86	80,72/100,9
	Компот из смеси сухофруктов	868	200	200	0,54/0,54	0,22/0,22	13,72/13,72	75,76/75,76
	Хлеб		60	80	3,36/4,48	0,66/0,88	29,64/39,32	137,94/153,92
	Полдник		**260**	**280**	**4.66/4,14**	**10,06/12,06**	**101,74/74,26**	**296.18/377,38**
	Вафли		60	80	4,44/5,92	6,00/8,00	45,72/60,96	243,60/324,80
	Чай с сахаром	943	200	200	0,22/0,22	4,06/4,06	13,3/13,3	52,58/52,58
	Фрукты		100	100	0,90/0,90		8,40/8,40	36,40/36,40
	Ужин		**550**	**560**	**26,51/27,78**	**34,75/37,1**	**55,24/59,08**	**639,55/691,72**
	Макароны отварные	309	150	200	5,52/7,14	4,52/10,50	26,45/39,90	168,56/282,66
	Котлеты рубленые из птицы	295	100	120	0,615/0,615	1.5/1,5	4.88/4,88	35,60/35,60
	Чай сладкий с молоком	945	200	200	3,12/3,12	3,24/3,24	17,7/17,7	109,28/109,28
	Хлеб		50	60	3,15/3,36	0,55/0,66	28,12/29,64	125,67/137,94
	Всего				**91,48/103,2**	**100,9/115,74**	**344,36/339,69**	**2450,4/2731,21**
2	**Завтрак**		**500**	**510**	**41,56/49,9**	**25,98/30,05**	**60.42/65,83**	**628,32/682,39**
	Каша молочная рисовая	175	200	250	30,22 / 37,77	16,29 / 20,36	2,35 / 2,93	252,36 / 282,95
	Кофе на молоке	951	200	200	4,58/4.58	5,04/5,04	10,75/10,75	145,34/145,34
	Батон пшеничный		50	60	3,16/3,95	0,40/0,50	19,32/24,15	93,12/116,90