

## (Меню осенне-зимнее 7-11 лет)

| Выход<br>(г)       | Наименование блюда                                                                                                   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Завтрак 1</b>   |                                                                                                                      |                                                                                |                               |
| 35                 | Бутерброд с сыром                                                                                                    | Калорийность-123, Белки-5, Жиры-8,<br>Углеводы-7                               | 20-54                         |
|                    | батон, сыр п-твердый, масло сливочное обогащенное                                                                    |                                                                                |                               |
| 200                | Суп молочный с крупой                                                                                                | Калорийность-132, Белки-5, Жиры-5,<br>Углеводы-17                              | 14-83                         |
|                    | молоко пастеризованное, рис круглый, масло сливочное обогащенное, сахар-песок                                        |                                                                                |                               |
| 180                | Какао с молоком                                                                                                      | Калорийность-130, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-19                              | 13-76                         |
|                    | молоко пастеризованное, сахар-песок, какао-порошок                                                                   |                                                                                |                               |
| 30                 | Хлеб столовый(ржано-пшеничный)                                                                                       | Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10                                          | 3-85                          |
| 267,160            | Плоды свежие (бананы)                                                                                                | Калорийность-256, Белки-4, Жиры-1,<br>Углеводы-56                              | 43-01                         |
| 45                 | Булочка Посыпушка                                                                                                    | Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-19                                          | 15-95                         |
| Итого за Завтрак 1 |                                                                                                                      | Калорийность-788, Белки-21, Жиры-18,<br>Углеводы-128                           | 111-94                        |
| <b>Обед 1</b>      |                                                                                                                      |                                                                                |                               |
| 78                 | Салат из моркови с изюмом                                                                                            | Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14                                          | 8-61                          |
|                    | морковь, изюм, сахар-песок, лимоны                                                                                   |                                                                                |                               |
| 250                | Щи из свежей капусты с картофелем                                                                                    | Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5,<br>Углеводы-8                                | 12-01                         |
|                    | капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, соль йодированная |                                                                                |                               |
| 75                 | Котлета припущенная(куриная)                                                                                         | Калорийность-141, Белки-11, Жиры-8,<br>Углеводы-7                              | 39-86                         |
|                    | мясо цыплят-бройлеров 1 категории грудка, молоко пастеризованное, батон, соль йодированная                           |                                                                                |                               |
| 150                | Макаронные изделия отварные                                                                                          | Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1,<br>Углеводы-29                              | 8-09                          |
|                    | макаронные изделия, масло сливочное обогащенное, соль йодированная                                                   |                                                                                |                               |
| 30                 | Соус томатный                                                                                                        | Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-2                                            | 3-02                          |
|                    | сахар-песок, томатная паста, мука пшеничная 1с, масло сливочное обогащенное, соль йодированная                       |                                                                                |                               |
| 180                | Компот из свежих плодов или ягод                                                                                     | Калорийность-86, Углеводы-21                                                   | 6-55                          |
|                    | яблоки 1, сахар-песок, кислота лимонная                                                                              |                                                                                |                               |
| 30                 | Хлеб столовый(ржано-пшеничный)                                                                                       | Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10                                          | 3-85                          |
| 20                 | Батон нарезной                                                                                                       | Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1,<br>Углеводы-10                               | 3-73                          |
| 35                 | Пряник шоколадный                                                                                                    | Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-19                                          | 8-37                          |
| 137,50             | Плоды свежие (яблоко)                                                                                                | Калорийность-65, Белки-1, Жиры-1,<br>Углеводы-14                               | 17-85                         |
| Итого за Обед 1    |                                                                                                                      | Калорийность-799, Белки-28, Жиры-17,<br>Углеводы-134                           | 111-94                        |
| Итого за день      |                                                                                                                      | Калорийность-1 587, Белки-49, Жиры-35,<br>Углеводы-262                         | 223-88                        |

Бухгалтер-калькулятор Е.В.МажинаЗав.производством И.Ю.Кулясова

## (Меню осенне-зимнее 12-18 лет)

| Выход (г)        | Наименование блюда                                                                                                   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Завтрак 2</b> |                                                                                                                      |                                                                             |                         |
| 35               | Бутерброд с сыром                                                                                                    | Калорийность-123, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-7                               | 20-54                   |
|                  | батон, сыр п-твердый, масло сливочное обогатненное                                                                   |                                                                             |                         |
| 250              | Суп молочный с крупой                                                                                                | Калорийность-165, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-21                              | 18-76                   |
|                  | молоко пастеризованное, рис круглый, масло сливочное обогатненное, сахар-песок                                       |                                                                             |                         |
| 200              | Какао с молоком                                                                                                      | Калорийность-144, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-21                              | 15-29                   |
|                  | молоко пастеризованное, сахар-песок, какао-порошок                                                                   |                                                                             |                         |
| 30               | Хлеб столовый(ржано-пшеничный)                                                                                       | Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10                                       | 3-85                    |
| 218,6            | Флоды свежие (бананы)                                                                                                | Калорийность-210, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-46                              | 35-19                   |
| 35               | Пряник шоколадный                                                                                                    | Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-19                                       | 8-37                    |
|                  | Итого за Завтрак 2                                                                                                   | Калорийность-789, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-124                           | 102-00                  |
| <b>Обед 2</b>    |                                                                                                                      |                                                                             |                         |
| 100              | Салат из моркови с изюмом                                                                                            | Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23                                       | 11-04                   |
|                  | морковь, изюм, сахар-песок, лимоны                                                                                   |                                                                             |                         |
| 250              | Щи из свежей капусты с картофелем                                                                                    | Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8                                | 12-01                   |
|                  | капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, соль йодированная |                                                                             |                         |
| 100              | Котлета припущенная(куриная)                                                                                         | Калорийность-189, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-9                             | 52-83                   |
|                  | мясо цыплят-бройлеров 1 категории грудка, молоко пастеризованное, батон, соль йодированная                           |                                                                             |                         |
| 180              | Макаронные изделия отварные                                                                                          | Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35                              | 9-71                    |
|                  | макаронные изделия, масло сливочное обогатненное, соль йодированная                                                  |                                                                             |                         |
| 30               | Соус томатный                                                                                                        | Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-2                                         | 3-02                    |
|                  | сахар-песок, томатная паста, мука пшеничная 1с, масло сливочное обогатненное, соль йодированная                      |                                                                             |                         |
| 40               | Хлеб столовый(ржано-пшеничный)                                                                                       | Калорийность-72, Белки-3, Углеводы-14                                       | 5-14                    |
| 30               | Батон нарезной                                                                                                       | Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15                               | 5-60                    |
| 200              | Чай с лимоном                                                                                                        | Углеводы-15                                                                 | 3-68                    |
|                  | сахар-песок, лимоны, чай черный                                                                                      |                                                                             |                         |
| 200              | Сок фруктовый                                                                                                        | Калорийность-36, Белки-2, Углеводы-6                                        | 17-48                   |
| 178,050          | Флоды свежие (яблоко)                                                                                                | Калорийность-84, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17                               | 23-12                   |
| 35               | Пряник шоколадный                                                                                                    | Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-19                                       | 8-37                    |
|                  | Итого за Обед 2                                                                                                      | Калорийность-926, Белки-36, Жиры-20, Углеводы-163                           | 152-00                  |
|                  | Итого за день                                                                                                        | Калорийность-1 715, Белки-57, Жиры-39, Углеводы-287                         | 254-00                  |

Бухгалтер-калькулятор Мажина С.В.МажинаЗав.производством Кулясова И.Ю.Кулясова

*(Свободное меню)*

Зав. производством И.Ю.Кулясова