

Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккалории	
	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
2-ая неделя (вторник)										
Завтрак										
Овощи порционно	60	60	1,68	1,68			0,78	0,78	8,4	8,4
Шницель натуральный рублен	75	75	14,5	14,5	17,4	17,4	7,5	7,5	245	245
Каша вязкая пшённая	150	150	4,1	4,1	4,7	4,7	23,4	23,4	152	152
Какао с молоком	200	200	3,6	3,6	2,8	2,8	23,4	23,4	134	134
Хлеб пшеничный	25	40	1,5	2,4	0,44	0,7	10,7	17,1	53	85
Хлеб ржаной	20	40	1,28	2,56	0,13	0,26	12,3	24,6	54	109
	Итого:		26,66	28,84	25,47	25,86	78,08	96,78	646,4	733,4
Обед										
Салат "Школьные годы"	70	100	0,84	1,2	3,57	5,1	2,45	3,5	45,5	65
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	250/10	2,3	2,3	6	6	17	17	100	100
Оладьи картофельные, фаршированные мясом	130/15	150/15	10,7	12,3	14,9	17,2	21,2	24,5	262	162
Компот из свежих плодов	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	21,8	21,8	88	88
Хлеб пшеничный	20	40	1,5	3	0,44	0,88	10,7	21,4	53	107
Хлеб ржаной	25	40	1,28	2,05	0,13	0,21	12,3	19,6	54	87
	Итого:		16,82	21,05	25,24	29,59	85,45	107,8	602,5	609
Полдник										
Печенье	шт/30	шт/30	2,3	2,3	3,5	3,5	22,5	22,5	125	125
Сок	200	200	0,8	0,8	0	0	22,6	22,6	94	94
Фрукты свежие	шт/70	шт/70	0,23	0,23	0	0	7,49	7,49	29,4	29,4
	Итого:		3,33	3,33	3,5	3,5	52,59	52,59	248,4	248,4
Итого за день:			46,81	53,22	54,21	58,95	216,12	257,17	1497,3	1590,8
	6-10 лет	11-18лет			6-10 лет	11-18лет				
Завтрак	43,2	46,1		белки	1,0	1,0				
Обед	40,2	38,3		жиры	1,2	1,1				
Полдник	16,6	15,6		углеводы	4,6	4,8				