

Бесплатное питание с 7 лет до 11 лет 219,39						
	выход	цена	Б	Ж	У	К/Кал
<b>Завтрак</b>						
Яблоко	100	44,80	0,4	0,4	9,8	47,0
Каша вязкая молочная рисовая	150/7	29,09	4,5	8,14	32,21	220,5
Ватрушка с творогом	75	25,85	8,86	15,28	24,98	272,0
Чай с сахаром	200/15	3,75	0,07	0,02	15,0	60,0
Хлеб пшеничный	50	5,83	3,95	0,5	24,15	116,9
<b>Итого за завтрак</b>			<b>17,78</b>	<b>23,34</b>	<b>106,14</b>	<b>716,4</b>
<b>Обед</b>						
Салат из отварной свёклы	60	4,29	0,84	3,6	4,96	55,68
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	11,80	4,39	4,22	13,23	118,6
Птица отварная	100/10	42,77	23,48	25,82	0,48	328,0
Картофельное пюре	150	25,97	3,06	4,8	20,43	137,25
Сок томатный	200	18,00	2,0	0,2	5,8	33,0
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,62	3,36	0,66	29,64	137,94
Хлеб пшеничный	50	3,62	3,95	0,5	24,15	116,9
<b>Итого за обед</b>			<b>41,08</b>	<b>39,8</b>	<b>98,69</b>	<b>927,87</b>
Бесплатное питание с 12 лет и старше 215,00						
	выход	цена	Б	Ж	У	К/Кал
<b>Завтрак</b>						
Яблоко	100	39,20	0,4	0,4	9,8	47,0
Каша вязкая молочная рисовая	200	29,09	6,0	10,85	41,95	294,0
Ватрушка с творогом	75	25,85	8,86	15,28	24,98	272,0
Чай с сахаром	200/15	3,75	0,07	0,02	15,0	60,0
Хлеб пшеничный	50	7,04	3,95	0,5	24,15	116,9
<b>Итого за завтрак</b>			<b>19,28</b>	<b>27,05</b>	<b>115,88</b>	<b>789,9</b>
<b>Обед</b>						
Салат из отварной свёклы	100	4,29	1,4	6,0	8,26	92,8
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	11,80	5,48	5,28	16,54	148,25
Птица отварная	100/10	42,77	23,48	25,82	0,48	328,0
Картофельное пюре	180	25,97	3,67	5,76	24,51	164,7
Сок томатный	200	18,00	2,0	0,2	5,8	33,0
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,62	3,36	0,66	29,64	137,94
Хлеб пшеничный	50	3,62	3,95	0,5	24,15	116,9
<b>Итого за обед</b>			<b>43,34</b>	<b>44,04</b>	<b>109,38</b>	<b>1021,59</b>

Бесплатное питание с 7 лет до 11 лет 219,39						
	выход	цена	Б	Ж	У	К/Кал
<b>Завтрак</b>						
Салат картофельный с соевыми огурцами и зеленым горошком	65	16,80	1,14	4,01	6,0	64,67
Омлет натуральный	180	81,90	16,72	29,79	3,16	347,58
Чай с сахаром	200/15	3,75	0,07	0,02	15,0	60,0
Хлеб пшеничный	50	6,87	3,95	0,50	24,15	116,9
<b>Итого за завтрак</b>			<b>21,88</b>	<b>34,32</b>	<b>48,31</b>	<b>579,15</b>
<b>Обед</b>						
Салат из овощей (капуста белокачанная)	60	7,20	1,71	4,47	1,83	54,42
Рассольник Ленинградский на мясном бульоне	200/10	17,07	1,61	4,07	9,58	85,8
Рис отварной с маслом	150	20,79	3,69	9,0	36,75	242,7
Котлета рыбная с соусом сметанным	100	31,83	8,6	7,0	12,01	145,0
Напиток из варенья брусничного	200	20,80	0,08	---	26,25	105,4
Хлеб ржано-пшеничный	60	9,00	3,36	0,66	29,64	137,94
Хлеб пшеничный	50	3,38	3,95	0,5	24,15	116,9
<b>Итого за обед</b>			<b>23,0</b>	<b>25,7</b>	<b>140,21</b>	<b>888,16</b>
Бесплатное питание с 12 лет и старше 215,00						
	выход	цена	Б	Ж	У	К/Кал
<b>Завтрак</b>						
Салат картофельный с соевыми огурцами и зеленым горошком	100	11,85	1,75	6,16	9,2	99,49
Омлет натуральный	200	55,50	18,57	33,1	3,51	386,2
Чай с сахаром	200/15	3,75	0,07	0,02	15,0	60,0
Яблоки свежие	100	28,00	0,4	0,4	9,8	47,0
Хлеб пшеничный	50	5,83	3,95	0,50	24,15	116,9
<b>Итого за завтрак</b>			<b>24,74</b>	<b>40,18</b>	<b>61,66</b>	<b>709,59</b>
<b>Обед</b>						
Салат из овощей (капуста белокачанная)	100	7,20	2,85	7,46	3,05	90,7
Рассольник Ленинградский на мясном бульоне	250	17,07	2,01	5,09	11,98	107,25
Рис отварной с маслом	180	20,79	4,42	10,8	44,1	291,24
Котлета рыбная с соусом	120	31,83	9,78	8,06	13,54	166,5
Напиток из варенья брусничного	200	20,80	0,08	---	26,25	105,4
Хлеб ржано-пшеничный	60	9,00	3,36	0,66	29,64	137,94
Хлеб пшеничный	50	3,38	3,95	0,5	24,15	116,9
<b>Итого за обед</b>			<b>26,45</b>	<b>32,57</b>	<b>72,67</b>	<b>1015,93</b>

Бесплатное питание с 7 лет до 11 лет 219,39	выход	цена	Б	Ж	У	К/Кал
<b>Завтрак</b>						
Салат из квашеной капусты(с луком репчатым)	60	19,15	1,02	3,0	5,07	51,42
Макаронны отварные с сыром	200	77,60	13,53	15,91	34,1	334,4
Чай с молоком	150/50/15	7,40	1,52	1,35	15,9	81,0
Хлеб пшеничный	50	5,17	3,95	0,5	24,15	116,9
<b>Итого за завтрак</b>			<b>20,02</b>	<b>20,76</b>	<b>79,22</b>	<b>583,72</b>
<b>Обед</b>						
Икра морковная	60	17,40	1,21	0,06	12,33	54,72
Щи из свежей капусты с картофелем	200	12,32	1,40	3,96	6,32	71,8
Бефстроганов из отварной говядины	80 <del>90</del>	39,39	11,52	9,8	3,02	144,8
Каша гречневая рассыпчатая	150	14,88	8,59	6,09	38,64	243,75
Компот из свежих яблок	200	17,55	0,16	0,16	27,88	114,60
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,27	3,36	0,66	29,64	137,94
Хлеб пшеничный	50	4,27	3,95	0,5	24,15	116,9
<b>Итого за обед</b>			<b>30,19</b>	<b>21,23</b>	<b>141,98</b>	<b>884,51</b>
Бесплатное питание с 12 лет и старше 215,00	выход	цена	Б	Ж	У	К/Кал
Салат из квашеной капусты(с луком репчатым)	100	15,32	1,7	5,0	8,45	85,7
Макаронны отварные с сыром	230	43,93	15,56	18,30	39,22	384,56
Чай с молоком	150/50/15	7,40	1,52	1,35	15,9	81,0
Хлеб пшеничный	50	4,68	3,95	0,50	24,15	116,9
Яблоко свежее	100	33,60	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>Итого за завтрак</b>			<b>32,32</b>	<b>25,55</b>	<b>97,52</b>	<b>715,16</b>
<b>Обед</b>						
Икра морковная	100	17,40	2,01	0,1	20,55	91,2
Щи из свежей капусты с картофелем	250	12,32	1,76	4,95	7,9	89,75
Бефстроганов из отварной говядины	100	39,39	14,44	12,25	3,78	181,00
Каша гречневая рассыпчатая	180	14,88	10,32	7,31	46,36	292,50
Компот из свежих яблок	200	17,55	0,16	0,16	27,88	114,60
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,27	3,36	0,66	29,64	137,94
Хлеб пшеничный	50	4,27	3,95	0,5	24,15	116,9
<b>Итого за обед</b>			<b>36,0</b>	<b>25,93</b>	<b>160,26</b>	<b>1023,89</b>

Бесплатное питание с 7 лет до 11 лет 219,39	выход	цена	Б	Ж	У	К/Кал
<b>Завтрак</b>						
Салат из моркови с яблоками и клюквой	60	9,00	0,61	4,21	6,32	65,7
Каша вязкая молочная из риса и пшена	150/10	33,89	4,57	2,99	33,01	177,52
Сыр	30	36,40	6,96	8,85	--	108,0
Масло сливочное	10	16,80	0,08	7,25	0,19	66,0
Чай с молоком	150/50/15	7,40	1,52	1,35	15,9	81,0
Хлеб пшеничный	50	5,83	3,94	0,50	24,15	116,9
<b>Итого за завтрак</b>			<b>17,69</b>	<b>25,15</b>	<b>79,57</b>	<b>615,12</b>
<b>Обед</b>						
Огурцы натуральные соленые	60	13,32	0,48	0,06	1,02	6,0
Борщ с капустой и картофелем	200	13,00	1,44	3,93	8,74	83,0
Картофельное пюре	150	17,31	3,06	4,8	20,43	137,25
Тефтели из оленины с соусом	130	33,12	23,27	19,54	24,16	302,86
Компот из апельсинов и мандаринов	200	17,74	0,45	0,10	33,99	141,2
Хлеб ржано-пшеничный	60	9,00	3,36	0,66	29,64	137,94
Хлеб пшеничный	50	6,58	3,95	0,5	24,15	116,9
<b>Итого за обед</b>			<b>36,01</b>	<b>29,59</b>	<b>142,13</b>	<b>925,15</b>
Бесплатное питание с 12 лет и старше 215,00	выход	цена	Б	Ж	У	К/Кал
Салат из моркови с яблоками и клюквой	100	9,00	1,01	7,01	10,53	109,5
Каша вязкая молочная из риса и пшена	210	30,00	6,0	3,93	43,33	233,0
Сыр	30	36,40	6,96	8,85	--	108,0
Масло сливочное	10	16,80	0,08	7,25	0,19	66,0
Чай с молоком ,сахаром	150/50/15	7,40	1,52	1,35	15,9	81,0
Хлеб пшеничный	50	5,33	3,95	0,50	24,15	116,9
<b>Итого за завтрак</b>			<b>19,52</b>	<b>28,89</b>	<b>94,1</b>	<b>714,4</b>
<b>Обед</b>						
Огурцы натуральные соленые	100	13,32	0,8	0,1	1,7	10,0
Борщ с капустой и картофелем	250	13,00	1,80	4,92	10,93	103,75
Картофельное пюре	180	17,31	3,67	5,76	24,51	164,7
Тефтели из оленины с соусом	130	33,12	23,27	19,54	24,16	302,86
Компот из апельсинов и мандаринов	200	17,74	0,45	0,10	33,99	141,2
Хлеб ржано-пшеничный	60	9,00	3,36	0,66	29,64	137,94
Хлеб пшеничный	50	6,58	3,95	0,5	24,15	116,9
<b>Итого за обед</b>			<b>37,3</b>	<b>31,58</b>	<b>149,08</b>	<b>977,35</b>

<b>Бесплатное питание с 7 лет до 11 лет 219,39</b>	<b>выход</b>	<b>цена</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>К/Кал</b>
<b>Завтрак</b>						
Кукуруза сахарная консервированная	60	24,00	1,23	1,74	5,87	44,16
Оладьи из творога с вареньем	200	72,52	15,91	16,51	64,57	476,0
Чай с лимоном	200/15/7	6,75	0,13	0,02	15,2	62,0
Хлеб пшеничный	50	6,05	3,95	0,5	24,15	116,9
<b>Итого за завтрак</b>			<b>21,22</b>	<b>18,77</b>	<b>103,04</b>	<b>699,06</b>
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной с фасолью	60	11,25	1,03	4,28	3,60	57,12
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/28	21,91	1,76	2,22	12,31	84,8
Картофель отварной	150	17,31	2,85	4,32	23,01	142,35
Печень по-строгановски с соусом	150	38,92	19,89	16,84	5,28	277,5
Компот из сухофруктов	200	11,24	0,66	0,09	32,01	132,8
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,72	3,36	0,66	29,64	137,94
Хлеб пшеничный	50	4,72	3,95	0,5	24,15	116,9
<b>Итого за обед</b>			<b>33,5</b>	<b>28,91</b>	<b>130,0</b>	<b>949,41</b>
<b>Бесплатное питание с 12 лет и старше 215,00</b>						
Кукуруза сахарная консервированная	100	24,00	2,05	2,91	9,8	73,6
Оладьи из творога с вареньем	200	42,15	15,91	16,51	64,57	476,0
Чай с лимоном	200/15/7	6,75	0,13	0,02	15,2	62,0
Яблоки	100	28,00	0,4	0,4	9,8	47,0
Хлеб пшеничный	50	4,03	3,95	0,5	24,15	116,9
<b>Итого за завтрак</b>			<b>22,44</b>	<b>20,34</b>	<b>116,77</b>	<b>775,5</b>
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной с фасолью	120	11,25	2,04	8,54	6,57	111,6
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	21,91	2,2	2,77	15,38	106,0
Картофель отварной	180	17,31	3,42	5,18	27,61	170,82
Печень по-строгановски с соусом	180	38,92	23,86	20,2	6,33	333,0
Компот из сухофруктов	200	11,24	0,66	0,09	32,01	132,8
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,72	3,36	0,66	29,64	137,94
Хлеб пшеничный	50	4,72	3,95	0,5	24,15	116,9
<b>Итого за обед</b>			<b>39,49</b>	<b>37,94</b>	<b>141,69</b>	<b>1109,06</b>