

Бесплатное питание с 7 лет до 11 лет 206,13	выход	цена	Б	Ж	У	К/Кал
<b>Завтрак</b>						
Яблоко	100	28,60	0,4	0,4	9,8	47,0
Пудинг из творога с соусом	150	67,84	15,45	13,05	26,7	286,87
Чай с сахаром	200/15	3,75	0,07	0,02	15,0	60,0
Хлеб пшеничный	50	2,58	3,95	0,5	24,15	116,9
<b>Итого за завтрак</b>			<b>19,87</b>	<b>13,97</b>	<b>75,65</b>	<b>510,77</b>
<b>Обед</b>						
Салат из отварной свёклы	60	8,57	0,84	3,6	4,96	55,68
Суп крестьянский на мясном бульоне	200	9,73	1,18	3,92	4,87	61,0
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	13,20	2,0	0,2	5,8	33,0
Хлеб ржано-пшеничный	60	1,56	3,36	0,66	29,64	137,94
Хлеб пшеничный	50	1,56	3,95	0,5	24,15	116,9
<b>Итого за обед</b>			<b>37,87</b>	<b>39,5</b>	<b>90,33</b>	<b>869,77</b>
<b>Бесплатное питание с 11 лет и старше 202,00</b>						
<b>Завтрак</b>						
Яблоко	100	20,80	0,4	0,4	9,8	47,0
Пудинг из творога с соусом	200	67,00	20,6	17,04	35,6	382,49
Чай с сахаром	200/15	3,75	0,07	0,02	15,0	60,0
Хлеб пшеничный	50	2,54	3,95	0,5	24,15	116,9
<b>Итого за завтрак</b>			<b>25,02</b>	<b>18,32</b>	<b>136,31</b>	<b>606,39</b>
<b>Обед</b>						
Салат из отварной свёклы	100	8,57	1,4	6,0	8,26	92,8
Суп крестьянский на мясном бульоне	250	9,73	1,48	4,91	6,09	76,25
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	13,20	2,0	0,2	5,8	33,0
Хлеб ржано-пшеничный	60	1,56	3,36	0,66	29,64	137,94
Хлеб пшеничный	50	1,56	3,95	0,5	24,15	116,9
<b>Итого за обед</b>			<b>39,34</b>	<b>43,67</b>	<b>98,93</b>	<b>949,59</b>

Бесплатное питание с 7 лет до 11 лет 206,13	выход	цена	Б	Ж	У	К/Кал
<b>Завтрак</b>						
Икра кабачковая	60	17,46	1,9	1,66	7,36	49,74
Омлет натуральный	180	78,44	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	3,12	3,95	0,50	24,15	116,9
Итого за завтрак			<b>22,64</b>	<b>31,97</b>	<b>49,67</b>	<b>574,22</b>
<b>Обед</b>						
Огурец соленый	60	16,50	0,48	0,06	1,0	6,0
Суп с макаронными изделиями с картофелем и куриным филе	200/10	10,05	2,05	2,22	12,55	87,2
Рис отварной с маслом	150	20,79	3,69	9,0	36,75	242,7
Котлета рыбная с соусом	100	31,83	8,6	7,0	12,01	145,0
Напиток из плодов шиповника	200	16,80	0,67	0,27	20,76	88,2
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,31	3,36	0,66	29,64	137,94
Хлеб пшеничный	50	3,08	3,95	0,5	24,15	116,9
Итого за обед			<b>22,8</b>	<b>19,71</b>	<b>136,88</b>	<b>823,94</b>
Бесплатное питание с 11 лет и старше 202,00	выход	цена	Б	Ж	У	К/Кал
<b>Завтрак</b>						
Икра кабачковая	120	13,09	2,61	3,33	14,72	99,48
Омлет натуральный	200	78,44	18,57	33,1	3,51	386,2
Чай с сахаром	200/15	3,75	0,07	0,02	15,0	60,0
Хлеб пшеничный	50	3,36	3,95	0,50	24,15	116,9
Итого за завтрак			<b>25,6</b>	<b>37,35</b>	<b>67,18</b>	<b>709,58</b>
<b>Обед</b>						
Огурец соленый	100	16,50	0,8	0,1	1,7	10,0
Суп с макаронными изделиями с картофелем и куриным филе	250/10	10,05	2,56	2,77	15,68	109,0
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 плодов шиповника	200	16,80	0,67	0,27	20,76	88,2
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,31	3,36	0,66	29,64	137,94
Хлеб пшеничный	50	3,08	3,95	0,5	24,15	116,9
Итого за обед			<b>25,54</b>	<b>23,16</b>	<b>149,57</b>	<b>919,78</b>

<b>Бесплатное питание с 7 лет до 11 лет 206,13</b>	<b>выход</b>	<b>цена</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>К/Кал</b>
<b>Завтрак</b>						
Помидоры свежие	60	12,80	0,67	0,06	2,1	13,2
Макаронны отварные с сыром	200	43,93	13,53	15,91	34,1	334,4
Чай с молоком	150/50/15	8,00	1,52	1,35	15,9	81,0
Хлеб пшеничный	50	4,24	3,95	0,5	24,15	116,9
Яблоко	100	33,80	0,4	0,4	9,80	47,0
<b>Итого за завтрак</b>			<b>20,07</b>	<b>18,22</b>	<b>86,05</b>	<b>592,5</b>
<b>Обед</b>						
Икра морковная	60	15,97	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 говядины	90	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	16,64	0,16	0,16	27,88	114,60
Хлеб ржано-пшеничный	60	2,08	3,36	0,66	29,64	137,94
Хлеб пшеничный	50	2,08	3,95	0,5	24,15	116,9
<b>Итого за обед</b>			<b>30,19</b>	<b>21,23</b>	<b>136,88</b>	<b>884,51</b>
<b>Бесплатное питание с 11 лет и старше 202,00</b>	<b>выход</b>	<b>цена</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>К/Кал</b>
Помидоры свежие	100	11,20	1,12	0,1	3,5	22,0
Макаронны отварные с сыром	230	43,93	15,56	18,30	39,22	384,56
Чай с молоком	150/50/15	8,00	1,52	1,35	15,9	81,0
Хлеб пшеничный	50	4,31	3,95	0,50	24,15	116,9
Яблоко	100	31,20	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>Итого за завтрак</b>			<b>22,55</b>	<b>20,65</b>	<b>92,57</b>	<b>651,46</b>
<b>Обед</b>						
Икра морковная	100	15,97	2,01	0,1	20,55	91,2
Щи из свежей капусты и картофелем	250	12,32	1,76	4,95	7,9	89,75
Бефстроганов из 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	16,64	0,16	0,16	27,88	114,60
Хлеб ржано-пшеничный	60	2,08	3,36	0,66	29,64	137,94
Хлеб пшеничный	50	2,08	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>

<b>Бесплатное питание с 7 лет до 11 лет 206,13</b>	<b>выход</b>	<b>цена</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>К/Кал</b>
<b>Завтрак</b>						
Салат из моркови с яблоками и клюквой	60	8,26	0,61	4,21	6,32	65,7
Каша молочная из риса и пшена	150/10	29,36	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 ,сахаром	150/50/15	8,00	1,52	1,35	15,9	81,0
Хлеб пшеничный	50	3,95	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>						
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	13,56	0,66	3,64	2,24	44,46
Борщ с капустой и картофелем	200	16,35	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	30,08	23,27	19,54	24,16	302,86
Компот из апельсинов и мандаринов	200	16,64	0,45	0,10	33,99	141,2
Хлеб ржано-пшеничный	60	5,05	3,36	0,66	29,64	137,94
Хлеб пшеничный	50	4,37	3,95	0,5	24,15	116,9
<b>Итого за обед</b>			<b>36,19</b>	<b>33,17</b>	<b>143,35</b>	<b>963,61</b>
<b>Бесплатное питание с 11 лет и старше 202,00</b>	<b>выход</b>	<b>цена</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>К/Кал</b>
Салат из моркови с яблоками и клюквой	100	4,13	1,01	7,01	10,53	109,5
Каша молочная из риса и пшена	210	29,36	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	8,00	1,52	1,35	15,9	81,0
Хлеб пшеничный	50	3,95	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>						
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	150	13,56	1,65	9,10	5,61	111,15
Борщ с капустой и картофелем	300	16,35	2,16	5,88	13,11	124,5
Картофельное пюре	180	17,31	3,67	5,76	24,52	167,7
Тефтели из оленины с соусом	130	30,08	23,27	19,54	24,16	302,86
Компот из апельсинов и мандаринов	200	16,64	0,45	0,10	33,99	141,2
Хлеб ржано-пшеничный	60	5,05	3,36	0,66	29,64	137,94
Хлеб пшеничный	50	4,37	3,95	0,5	24,15	116,9
<b>Итого за обед</b>			<b>38,51</b>	<b>41,54</b>	<b>155,18</b>	<b>1102,25</b>

Бесплатное питание с 7 лет до 11 лет 206,13	выход	цена	Б	Ж	У	К/Кал
<b>Завтрак</b>						
Кукуруза сахарная консервированная	60	19,32	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	4,18	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	12,33	1,02	4,27	3,29	55,8
Рассольник ленинградский с куриным филе	200/10	16,42	1,61	4,07	9,58	85,8
Картофельное пюре	150	25,97	3,06	4,8	20,43	137,25
Рыба отварная	110	35,76	18,86	8,16	0,9	152,0
Компот из сухофруктов	200	8,84	0,66	0,09	32,01	132,8
Хлеб ржано-пшеничный	60	2,02	3,36	0,66	29,64	137,94
Хлеб пшеничный	50	2,02	3,95	0,5	24,15	116,9
<b>Итого за обед</b>			<b>32,52</b>	<b>22,55</b>	<b>120,0</b>	<b>818,49</b>
<b>Бесплатное питание с 11 лет и старше 202,00</b>						
Кукуруза сахарная консервированная	100	19,32	2,05	2,91	9,8	73,6
Оладьи из творога с вареньем	200	48,54	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	20,00	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	100	12,33	2,04	8,54	6,57	111,6
Рассольник ленинградский с куриным филе	250/10	16,42	2,01	5,09	11,98	107,25
Картофельное пюре	180	25,97	3,67	5,76	24,52	167,7
Рыба отварная	120	35,76	20,57	8,9	0,98	165,82
Компот из сухофруктов	200	8,84	0,66	0,09	32,01	132,8
Хлеб ржано-пшеничный	60	2,02	3,36	0,66	29,64	137,94
Хлеб пшеничный	50	2,02	3,95	0,5	24,15	116,9
<b>Итого за обед</b>			<b>36,26</b>	<b>29,54</b>	<b>123,1</b>	<b>937,01</b>