30.11.2026

1 День 7- 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищивые вещества			Энергетическая ценнос
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
390	каша манная	17	200	6,24	6,1	19,7	158,6
3гн	чай с лимоном	5	200	0,3	0	27,9	27,9
1з	Бутерброд с сыром	35	30/20	5,8	4,4	0	124,7
	Итого	**57**		12,3	11	47,6	311,2
	Обед						
	икра кабачковая	7	60	2	0,8	12,2	31,1
1с	Щи со сметаной на курином бульоне	17	200	4,62	6,1	5,7	96,06
5г	каша перловая отварная рассыпчатая	14	150	4,4	5,9	30,5	238,9
25м	курица тушеная с овощами	48	100	14	6,3	4,4	131,3
	Сок	12	200	0,6	0,2	58,6	140
	Хлеб пшеничный	2	20	4,5	1,7	20,8	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	2	30	2,4	1,6	12,8	78
	Итого	**102**		30,1	21	132,2	719,4
	Всего за день	**159**		42	32	180	1031

1 День 12- 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищивые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
390	каша манная	22	250	7,8	7,62	24,6	158,64
3гн	чай с лимоном	5	200	0,3	0	27,9	27,9
1з	Бутерброд с сыром	35	30/20	9,28	8,8	0	178
	Итого	**62**		17,4	16,42	52,5	364,54
	Обед						
	икра кабачковая	7	60	2	0,8	12,2	31,1
1с	Щи со сметаной на курином бульоне	21	250	5,77	7,57	7,12	120,07
5г	каша перловая отварная рассыпчатая	18	200	5,9	7,9	40,6	318,5
25м	курица тушеная с овощами	48	100	14	6,3	4,4	131,1
	Сок	12	200	0,6	0,2	58,6	140
	Хлеб пшеничный	2	20	4,5	1,74	20,8	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	2	30	2,4	1,6	12,8	78
	Итого	**110**		32,8	24,51	144	800,95
	Всего за день	**172**		50,2	40,9	196	1165,49