



**МЕНЮ**  
**7-11 лет**  
**1 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛИ**

| Наименование блюда                                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                                              |              |                  |         |             |                                     |
| Каша Дружба молочная с маслом сливочным              | 155          | 4,3              | 5,3     | 25,9        | 175,6                               |
| Какао с молоком                                      | 200          | 3,5              | 2,8     | 14,9        | 104,8                               |
| Бутерброд с сыром 15/20                              | 35           | 5,4              | 4,5     | 10,3        | 104,0                               |
| Яблоко                                               | 130          | 0,5              | 0,5     | 12,7        | 61,1                                |
|                                                      | 520          | 13,7             | 13,1    | 63,8        | 445,5                               |
| Обед                                                 |              |                  |         |             |                                     |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/10 | 210          | 1,8              | 4,8     | 7,6         | 83,8                                |
| Фиш Бол (Тефтели рыбные) 1/2/50                      | 100          | 11,0             | 7,3     | 15,8        | 173,9                               |
| Рис отварной                                         | 150          | 3,5              | 4,2     | 37,0        | 200,5                               |
| Огурец свежий                                        | 40           | 0,2              |         | 0,8         | 4,2                                 |
| Чай с сахаром                                        | 200          | 0,1              |         | 15,0        | 60,0                                |
| Хлеб ржано-пшеничный                                 | 30           | 2,0              | 0,4     | 10,0        | 52,2                                |
|                                                      | 730          | 18,6             | 16,7    | 86,2        | 574,6                               |
| Полдник                                              |              |                  |         |             |                                     |
| Пирожок с конфитюром                                 | 60           | 3,5              | 1,4     | 34,6        | 164,0                               |
| Сок фруктовый в инд.упаковке                         | 200          |                  |         | 20,2        | 88,0                                |
| Яблоко                                               | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0                                |
|                                                      | 360          | 3,9              | 1,8     | 64,6        | 299,0                               |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                       | 1610         | 36,2             | 31,6    | 214,6       | 1 319,1                             |