

## Подробный состав блюд

Наименования продукта	С 7 до 11лет(гр)	С 12 и старше (гр)
Хлеб ржаной	80	120
Хлеб пшеничный	150	200
Мука пшеничная	15	20
Крупы бобовые	45	50
Макаронные изделия	15	20
Картофель	187	187
Овощи	280	320
Фрукты свежие	185	185
Сухофрукты	15	20
Соки напитки витамины	200	200
Мясо 1 категории	70	78
Субпродукты	30	40
Птица	35	52
Рыба	58	77
Молоко	300	350
Кисломолочные проду	150	180
Творог(5%-9% м.д.ж.)	50	60
Сыр	10	15
Сметана	10	10
Масло сливочное	30	35
Масло растительное	15	18
Яйцо	1	1
Сахар	30	35
Кондитерские изделия	10	15
Чай	1	2
Какао-порошок	1	1,2
Кофейный напиток	2	2
Дрожжи хлебопекарны	0,2	0,3
Крахмал	3	4
Соль	3	5
Специи	2	2