

(12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	9-50
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	13-67
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	9-00
210	Каша вязкая молочная из рисовой крупы молоко, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-264, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-45	20-26
200	Чай ягодный, 200/11 брусника(замороженная), чай черный, сахар	Калорийность-49, Углеводы-12	5-65
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-42
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	28-00
Итого за Завтрак		Калорийность-591, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-77	91-50
Обед			
100	Салат из свежих помидоров и перца сладкого помидоры свежие, перец сладкий (болгарский), лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	40-97
100	Поджарка из говядины говядина (мясо бескостное нежирных сортов), лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль	Калорийность-223, Белки-22, Жиры-13, Углеводы-5	86-66
275	Суп из овощей с курицей со сметаной картофель, бедро куриное, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	18-80
200	Компот из кураги, 200/11 курага, сахар	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19	5-60
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-71
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-89
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-61
180	Картофель запеченный по-деревенски картофель, масло растительное, соль	Калорийность-247, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-37	15-84
Итого за Обед		Калорийность-820, Белки-34, Жиры-31, Углеводы-100	198-08
Полдник (рекомендация)			
80	Пицца Школьная яйцо, мука пшеничная, сыр, ветчина, томатная паста, сахар, дрожжи, маргарин, соль, масло растительное	Калорийность-230, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-31	
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	
120	Киви свежие	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Полдник		Калорийность-325, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-50	
Итого за день		Калорийность-1736, Белки-62, Жиры-61, Углеводы-227	289-58

Калькулятор

Шанкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов И.Е.

Директор

Кирыкова Е.В.



(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	9-50
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	13-67
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	9-00
210	Каша вязкая молочная из рисовой крупы молоко, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-264, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-45	20-26
200	Чай ягодный, 200/11 брусника(замороженная), чай черный, сахар	Калорийность-49, Углеводы-12	5-65
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-42
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	28-00
Итого за Завтрак		Калорийность-591, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-77	91-50

Обед

60	Салат из свежих помидоров и перца сладкого помидоры свежие, перец сладкий (болгарский), лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-30, Жиры-2, Углеводы-1	24-58
90	Поджарка из говядины говядина (мясо бескостное нежирных сортов), лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль	Калорийность-201, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-4	77-99
225	Суп из овощей с курицей со сметаной картофель, бедро куриное, капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	15-84
200	Компот из кураги, 200/11 курага, сахар	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19	5-60
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-71
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-89
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-61
150	Картофель запеченный по-деревенски картофель, масло растительное, соль	Калорийность-206, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	13-20
Итого за Обед		Калорийность-719, Белки-30, Жиры-24, Углеводы-90	167-42

Полдник

200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-53
100	Киви свежие	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-7	42-00
80	Пицца	Калорийность-238, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-22	48-00
Итого за Полдник		Калорийность-325, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-40	93-53
Итого за день		Калорийность-1635, Белки-56, Жиры-60, Углеводы-207	352-45

Калькулятор

Шакунова Е.А.

Шеф-повар

Сменов И.Е.

Директор

Кирыкова Е.В.

