

(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	4-75
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 смеси круп	Калорийность-243, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-39	19-33
молоко, крупа пшено, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль			
200	Чай ягодный, 200/11	Калорийность-49, Углеводы-12	5-65
сахар, брусника(замороженная), чай черный			
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-09
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	28-00
Итого за Завтрак		Калорийность-570, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-71	85-49
Обед			
50	Томаты консервированные н/о в собственном соку	Калорийность-20, Белки-1, Углеводы-4	18-53
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-163, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	4-17
крупа гречневая, соль			
200	Компот из кураги, 200/11	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19	8-64
курага, сахар			
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-54
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-83
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-29
215	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-17	11-23
картофель, горох душистый, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль			
120	Котлеты домашние	Калорийность-325, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-16	74-80
говядина (мясо бескостное нежирных сортов) замороженная, свинина (мясо бескостное) замороженное, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль			
Итого за Обед		Калорийность-828, Белки-38, Жиры-27, Углеводы-107	143-03
Полдник			
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	Калорийность-48, Углеводы-11	3-53
сахар, лимон, чай черный			
80	Пицца	Калорийность-238, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-22	48-54
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-29
Итого за Полдник		Калорийность-333, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-43	69-36
Итого за день		Калорийность-1 731, Белки-63, Жиры-63, Углеводы-221	297-88

Калькулятор

Павлунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор

упреждающая

Кирыкова Е.В.



13.05.2024

(12-18 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	4-75
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 смеси круп молоко, крупа пшено, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-243, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-39	19-33
200	Чай ягодный, 200/11 сахар, брусника(замороженная), чай черный	Калорийность-49, Углеводы-12	5-65
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-09
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	28-00
Итого за Завтрак		Калорийность-570, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-71	85-49

Обед

50	Томаты консервированные н/о в собственном соку	Калорийность-20, Белки-1, Углеводы-4	18-53
150	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая, соль	Калорийность-163, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	4-17
200	Компот из кураги, 200/11 курага, сахар	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19	8-64
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-54
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-83
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-29
265	Суп картофельный с бобовыми (горохом) картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль	Калорийность-148, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-20	12-62
130	Котлеты домашние говядина (мясо бескостное нежирных сортов) замороженная, свинина (мясо бескостное) замороженное, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-352, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-18	81-04
Итого за Обед		Калорийность-883, Белки-40, Жиры-30, Углеводы-112	150-66

Полдник (рекомендация)

80	Пицца Школьная яйцо, мука пшеничная, ветчина, сыр, 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	
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Полдник		Калорийность-325, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-52	
Итого за день		Калорийность-1 778, Белки-67, Жиры-60, Углеводы-235	236-15

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Кириякова Е.В.

