

17.09.2024

(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	12-00
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	14-15
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	9-00
220	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами молоко, крупа пшеничная, сахар, брусника(замороженная), масло сливочное, соль	Калорийность-251, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-47	27-40
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-66
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-61
Итого за Завтрак		Калорийность-577, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-78	93-05
Обед			
60	Сельдь с картофелем картофель, сельдь соленая, масло растительное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-7	17-36
90	Гуляш из говядины говядина (мясо бескостное нежирных сортов) замороженная, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста, соль	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-3	60-02
225	Борщ с капустой и картофелем со сметаной свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томатная паста, сахар, соль	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-9	25-19
150	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая, соль	Калорийность-163, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	5-18
200	Компот из сухофруктов, 200/11 яблоки сушеные, сахар	Калорийность-87, Углеводы-21	5-15
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-61
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-82
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
Итого за Обед		Калорийность-784, Белки-30, Жиры-32, Углеводы-91	153-33
Полдник			
150	Апельсин	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12	40-50
200	Ряженка	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	53-04
100	Блинчики со сгущенным молоком блинчики фаршированные с вареньем, масло сливочное	Калорийность-196, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-30	39-00
Итого за Полдник		Калорийность-377, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-50	132-54
Итого за день		Калорийность-1538, Белки-58, Жиры-58, Углеводы-219	378-92

Калькулятор

Шевченко Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

для
подписания

Кирыкова Е.В.



17.09.2024

КГБОУ Средняя школа № 2*

(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	12-00
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	14-15
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	9-00
220	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами	Калорийность-251, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-47	27-40
	молоко, крупа пшеничная, сахар, брусника/замороженная, масло сливочное, соль		
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	Калорийность-48, Углеводы-11	3-66
	сахар, лимон, чай черный		
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-61
Итого за Завтрак		Калорийность-577, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-78	93-05
Обед			
100	Сельдь с картофелем	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-11	28-93
	картофель, сельдь соленая, масло растительное		
100	Гуляш из говядины	Калорийность-204, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-3	66-69
	говядина (мясо бескостное нежирных сортов) замороженная, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста, соль		
275	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-156, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-11	32-54
	свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томатная паста, сахар, соль		
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-196, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-31	6-22
	крупа гречневая, соль		
200	Компот из сухофруктов, 200/11	Калорийность-87, Углеводы-21	5-15
	яблоки сушеные, сахар		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-61
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-82
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
Итого за Обед		Калорийность-934, Белки-36, Жиры-41, Углеводы-102	179-96
Полдник (рекомендация)			
100	Блинчики с молоком сгущенным	Калорийность-282, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-41	
	молоко, мука пшеничная, молоко сгущенное, яйцо, масло растительное, сахар, соль		
200	Ряженка	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
150	Апельсин	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12	
Итого за Полдник		Калорийность-463, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-61	
Итого за день		Калорийность-1974, Белки-67, Жиры-77, Углеводы-241	273-01

Калькулятор

Павлутова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор
указанная

Карякова Е.В.

