

(12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
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	32-19
Итого за		Калорийность-50, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	32-19
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
210	Каша вязкая молочная из рисовой крупы молоко, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-264, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-45	20-34
200	Чай ягодный, 200/11 сахар, брусника(замороженная), чай черный	Калорийность-49, Углеводы-12	1-62
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-46
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
Итого за Завтрак		Калорийность-591, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-77	94-57
Обед			
100	Поджарка из говядины говядина (мясо бескостное нежирных сортов), лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль	Калорийность-223, Белки-22, Жиры-13, Углеводы-5	91-76
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	17-60
200	Компот из кураги, 200/11 курага, сахар	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19	8-80
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-73
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	6-07
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-29
180	Картофель запеченный по-деревенски картофель, масло растительное, соль	Калорийность-247, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-37	19-13
Итого за Обед		Калорийность-770, Белки-33, Жиры-27, Углеводы-98	163-38
Полдник (рекомендация)			
80	Пицца Школьная мука пшеничная, ветчина, сыр, яйцо, 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-1 736, Белки-62, Жиры-61, Углеводы-227	290-14

Калькулятор

Шавкунова Е.А

Шеф-повар

Семенов Н.Е

Директор
учреждения

Кирьякова 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	12-00
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	14-15
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	20-34
200	Чай ягодный, 200/11 сахар, брусника(замороженная), чай черный	Калорийность-49, Углеводы-12	1-62
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-46
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
Итого за Завтрак		Калорийность-591, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-77	94-57
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	19-31
90	Поджарка из говядины говядина (мясо бескостное нежирных сортов), лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль	Калорийность-201, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-4	82-58
225	Суп из овощей с курицей со сметаной картофель, бедро куриное, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	14-40
200	Компот из кураги, 200/11 курага, сахар	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19	8-80
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-73
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	6-07
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-29
150	Картофель запеченный по-деревенски картофель, масло растительное, соль	Калорийность-206, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	15-94
Итого за Обед		Калорийность-719, Белки-30, Жиры-24, Углеводы-90	167-12
Полдник			
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-66
120	Киви свежие	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8	50-40
80	Пицца	Калорийность-238, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-22	52-80
Итого за Полдник		Калорийность-333, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-41	106-86
Итого за день		Калорийность-1 643, Белки-56, Жиры-60, Углеводы-208	368-55

Калькулятор

Шавкунова .Е.А

Шеф-повар

Семенов.Н.Е

Директор
учреждения

Кирыкова.Е.В