

(12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	10-61
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 смеси круп малом, крупа пшено, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-243, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-39	39-60
200	Чай ягодный, 200/11 сахар, (фрукты/замороженные), чай черный	Калорийность-49, Углеводы-12	5-40
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	4-01
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
Итого за Завтрак		Калорийность-570, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-71	114-77
<u>Обед</u>			
100	Салат из белокочанной капусты и лука с растительным маслом капуста белокочанная, масло растительное, лук репчатый, сахар, соль	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-5	11-16
150	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая, соль	Калорийность-163, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	5-34
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	2-00
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-70
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-61
265	Суп картофельный с бобовыми (горохом) картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль	Калорийность-148, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-20	8-14
130	Котлеты домашние говядина (мясо бескостное нежирных сортов) замороженная, свинина (мясо бескостное) замороженное, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, специи панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-352, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-18	82-44
Итого за Обед		Калорийность-955, Белки-41, Жиры-37, Углеводы-113	145-19
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
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	
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Полдник		Калорийность-325, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-52	
Итого за день		Калорийность-1 850, Белки-68, Жиры-67, Углеводы-236	259-96

Калькулятор

Калькулятор

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор
учреждения

Калашова 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	10-61
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 смеси круп молоко, крупа пшено, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-243, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-39	39-60
200	Чай ягодный, 200/11 сахар, брусника/замороженная, чай черный	Калорийность-49, Углеводы-12	5-40
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	4-01
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
Итого за Завтрак		Калорийность-570, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-71	114-77
Обед			
100	Салат из белокачанной капусты и лука с растительным маслом капуста белокачанная, масло растительное, лук репчатый, сахар, соль	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-5	11-16
150	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая, соль	Калорийность-163, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	5-34
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	2-00
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-70
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-61
215	Суп картофельный с бобовыми (горохом) картофель, горох люцерный, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-17	6-60
120	Котлеты домашние говядина (мясо бескостное нежирных сортов) замороженная, свинина (мясо бескостное) замороженное, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сушеный паприка, масло растительное, соль	Калорийность-325, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-16	76-10
Итого за Обед		Калорийность-900, Белки-39, Жиры-34, Углеводы-108	137-31
Полдник			
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-66
75	Пита	Калорийность-10, Белки-228, Жиры-10, Углеводы-24	69-00
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-61
Итого за Полдник		Калорийность-105, Белки-28, Жиры-10, Углеводы-45	94-27
Итого за день		Калорийность-1 575, Белки-283, Жиры-67, Углеводы-224	346-35

Калькулятор

Калькулятор

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор
учреждения

Ирина Е.В.

