

## (7-11 лет.)

| Выход (г)               | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                |                      |
| 10                      | <b>Масло сливочное</b>                                                                                                                                                                                                                              | Калорийность-66, Жиры-7                                                        | 12-00                |
| 100                     | <b>Компота Морячок</b><br><i>сироп из варенья с розовой, минтай(филе выпускаемое промышленностью), хлеб белый (пшеничный), филе цб охлажденное, лук репчатый, сахар рафинированный, масло растительное, соль</i>                                    | Калорийность-192, Белки-15, Жиры-9,<br>Углеводы-14                             | 32-14                |
| 200                     | <b>Картофель отварной</b><br><i>картофель, масло сливочное, соль</i>                                                                                                                                                                                | Калорийность-145, Белки-4, Жиры-1,<br>Углеводы-32                              | 25-87                |
| 200                     | <b>Чай с сахаром и лимоном, 200/11</b><br><i>сахар, лимон, чай черный</i>                                                                                                                                                                           | Калорийность-48, Углеводы-11                                                   | 3-67                 |
| 40                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                               | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10                                          | 5-23                 |
| 100                     | <b>Яблоко</b>                                                                                                                                                                                                                                       | Калорийность-47, Углеводы-10                                                   | 19-00                |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                                                                                                                                     | Калорийность-545, Белки-21, Жиры-17,<br>Углеводы-77                            | 97-91                |
| <b>Обед</b>             |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                |                      |
| 60                      | <b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b><br><i>помидоры свежие, горошек зеленый (консервированный), огурцы свежие, масло растительное, лук зеленый, зелень свежая, соль</i>                                                                       | Калорийность-77, Белки-1, Жиры-8,<br>Углеводы-2                                | 21-15                |
| 180                     | <b>Макароны отварные</b><br><i>макаронные изделия, соль</i>                                                                                                                                                                                         | Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1,<br>Углеводы-37                              | 9-21                 |
| 200                     | <b>Чай ягодный, 200/11</b><br><i>сахар, брусника(замороженная), чай черный</i>                                                                                                                                                                      | Калорийность-49, Углеводы-12                                                   | 5-41                 |
| 20                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                               | Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5                                           | 2-61                 |
| 50                      | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                         | Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1,<br>Углеводы-20                               | 5-82                 |
| 220                     | <b>Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной 250/10/10</b><br><i>капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, сметана, говядина (мороженное бескостное нежирных сортов) замороженная, масло растительное, соль</i> | Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6,<br>Углеводы-12                              | 12-67                |
| 90                      | <b>Куриное филе в сырном соусе</b><br><i>филе куриное, сметана, сыр, масло растительное, соль</i>                                                                                                                                                   | Калорийность-187, Белки-16, Жиры-13,<br>Углеводы-1                             | 58-15                |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                     | Калорийность-728, Белки-29, Жиры-29,<br>Углеводы-89                            | 115-02               |
| <b>Полдник</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                |                      |
| 75                      | <b>Пита</b>                                                                                                                                                                                                                                         | Калорийность-10, Белки-228, Жиры-10,<br>Углеводы-24                            | 49-50                |
| 100                     | <b>Киви свежие</b>                                                                                                                                                                                                                                  | Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8                                           | 42-00                |
| 200                     | <b>Сок фруктовый</b>                                                                                                                                                                                                                                | Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20                                         | 17-00                |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                                                                                                                                                                                                                     | Калорийность-265, Белки-230, Жиры-10,<br>Углеводы-52                           | 108-50               |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                     | Калорийность-1538, Белки-280, Жиры-56,<br>Углеводы-218                         | 321-43               |

Калькулятор

Калькулятор

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Кирьякова Е.В.



## (12-18 лет)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|

Завтрак

|                         |                                                                                                                                                                                                                               |                                                     |       |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------|
| 10                      | <b>Масло сливочное</b>                                                                                                                                                                                                        | Калорийность-66, Жиры-7                             | 12-00 |
| 100                     | <b>Котлета Морячок</b><br><small>сдобная котлеточка с салом, минтай (филе выпускаемое промышленностью), хлеб белый (пшеничный), филе цб<br/>ослабленного, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</small> | Калорийность-192, Белки-15, Жиры-9,<br>Углеводы-14  | 32-14 |
| 200                     | <b>Картофель отварной</b><br><small>картофель, масло сливочное, соль</small>                                                                                                                                                  | Калорийность-145, Белки-4, Жиры-1,<br>Углеводы-32   | 25-87 |
| 200                     | <b>Чай с сахаром и лимоном, 200/11</b><br><small>сахар, лимон, чай черный</small>                                                                                                                                             | Калорийность-48, Углеводы-11                        | 3-67  |
| 40                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                         | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10               | 5-23  |
| 100                     | <b>Яблоко</b>                                                                                                                                                                                                                 | Калорийность-47, Углеводы-10                        | 19-00 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                                                                                                               | Калорийность-545, Белки-21, Жиры-17,<br>Углеводы-77 | 97-91 |

Обед

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                     |        |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------|
| 100                  | <b>Салат из свежих помидоров и<br/>огурцов</b><br><small>помидоры свежие, горошек зеленый (консервированный), огурцы свежие, масло растительное, лук зеленый, зелень<br/>свежая, соль</small>                                                                 | Калорийность-129, Белки-1, Жиры-13,<br>Углеводы-3   | 35-36  |
| 180                  | <b>Макароны отварные</b><br><small>макаронные изделия, соль</small>                                                                                                                                                                                           | Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1,<br>Углеводы-37   | 9-21   |
| 200                  | <b>Чай ягодный, 200/11</b><br><small>сахар, брусника (замороженная), чай черный</small>                                                                                                                                                                       | Калорийность-49, Углеводы-12                        | 5-41   |
| 30                   | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                                         | Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7                | 3-92   |
| 50                   | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                                   | Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1,<br>Углеводы-20    | 5-82   |
| 270                  | <b>Суп крестьянский с рисом с<br/>говядиной со сметаной 250/10/10</b><br><small>капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, сметана, говядина (мясо бескостное<br/>нежирных сортов) замороженная, масло растительное, соль</small> | Калорийность-139, Белки-2, Жиры-8,<br>Углеводы-15   | 15-55  |
| 100                  | <b>Куриное филе в сырном соусе</b><br><small>филе куриное, сметана, сыр, масло растительное, соль</small>                                                                                                                                                     | Калорийность-207, Белки-18, Жиры-15,<br>Углеводы-1  | 47-20  |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                                                                                                                                                                                                                               | Калорийность-837, Белки-31, Жиры-38,<br>Углеводы-95 | 122-47 |

Полдник (рекомендация)

|                         |                                                                                                      |                                                       |        |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------|
| 75                      | <b>Пита с сыром</b><br><small>мука пшеничная, сыр, творог, сметана, масло растительное, соль</small> | Калорийность-228, Белки-10, Жиры-10,<br>Углеводы-24   |        |
| 200                     | <b>Сок фруктовый</b>                                                                                 | Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20                |        |
| 100                     | <b>Банан</b>                                                                                         | Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12                 |        |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                                                                      | Калорийность-489, Белки-12, Жиры-10,<br>Углеводы-56   |        |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                                      | Калорийность-1871, Белки-64, Жиры-65,<br>Углеводы-228 | 220-38 |

Калькулятор

Калькулятор

Шеф-повар

Кусакина М.А.



для  
ДОКУМЕНТА  
Директор  
упреждения

Кирыкова Е.В.