

(12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	12-00
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	14-15
220	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	Калорийность-276, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-41	40-93
	молоко, овсяные хлопья "геркулес", сахар, масло сливочное, соль		
200	Чай ягодный, 200/11	Калорийность-49, Углеводы-12	5 41
	сахар, брусника(замороженная), чай черный		
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
Итого за Завтрак		Калорийность-493, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-63	73-94
Обед			
100	Салат из морской капусты и моркови с кукурузой	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-6	24-50
	яйцо, масса отварной морской капусты, морковь, морская капуста(сушеная), масло растительное, соль		
275	Суп из овощей с курице	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	17-16
	картофель, капуста белокочанная, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль		
100	Поджарка из говядины	Калорийность-223, Белки-22, Жиры-13, Углеводы-5	82-40
	говядина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль		
180	Макароны отварные	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37	9-21
	макаронные изделия, соль		
200	Компот из кураги, 200/11	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19	8-80
	курага, сахар		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	3-92
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	5-82
Итого за Обед		Калорийность-779, Белки-37, Жиры-27, Углеводы-105	151-81
Полдник (рекомендация)			
80	Пицца Школьная	Калорийность-230, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-31	
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	Калорийность-48, Углеводы-11	
	сахар, лимон, чай черный		
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Полдник		Калорийность-333, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-43	
Итого за день		Калорийность-1 606, Белки-62, Жиры-54, Углеводы-220	225-75

Калькулятор

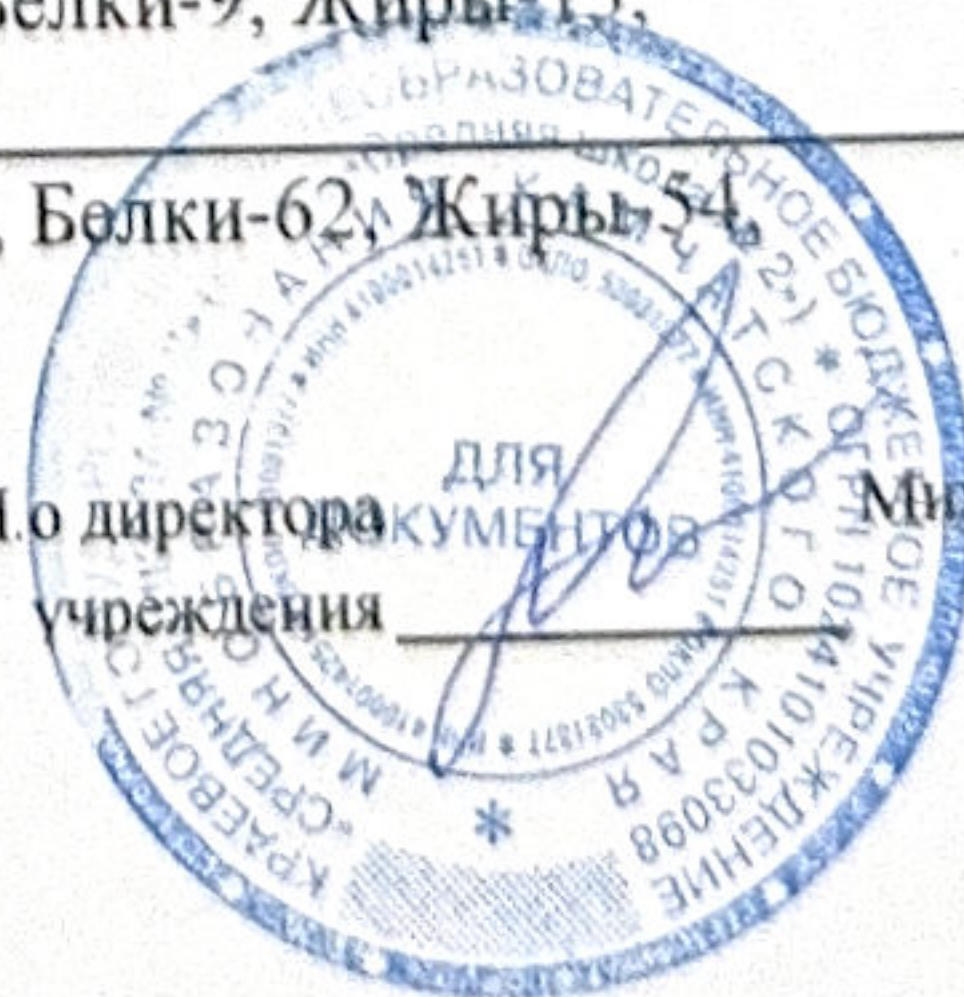
Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

И.о. директора
учреждения

Михайленко О.В.



(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	12-00
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	14-15
220	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	Калорийность-276, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-41	40-93
	молоко, овсяные хлопья "геркулес", сахар, масло сливочное, соль		
200	Чай ягодный, 200/11	Калорийность-49, Углеводы-12	5 41
	сахар, брусника(замороженная), чай черный		
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
Итого за Завтрак		Калорийность-493, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-63	73-94
Обед			
60	Салат из морской капусты и моркови с кукурузой	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	15-33
	яйцо, масса отварной морской капусты, морковь, морская капуста(сушеная), масло растительное, соль		
225	Суп из овощей с курицей	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-9	14-07
	картофель, капуста белокочанная, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль		
90	Поджарка из говядины	Калорийность-201, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-4	74-16
	говядина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль		
150	Макароны отварные	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31	7-67
	макаронные изделия, соль		
200	Компот из кураги, 200/11	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19	8-80
	курага, сахар		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	3-92
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	5-82
Итого за Обед		Калорийность-682, Белки-33, Жиры-21, Углеводы-94	129-77
Полдник			
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	Калорийность-48, Углеводы-11	3-67
	сахар, лимон, чай черный		
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	19-00
80	Пицца школьная.	Калорийность-238, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-22	52-80
Итого за Полдник		Калорийность-333, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-43	75-47
Итого за день		Калорийность-1 508, Белки-55, Жиры-54, Углеводы-200	279-18

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

И.о. директора

Михайленко О.В.