

(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	16-51
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	17-84
220	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами 200/5/5/10	Калорийность-276, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-41	31-96
	молоко, овсяные хлопья "геркулес", сахар, плоды и ягоды (замороженные), масло сливочное, соль		
200	Чай ягодный, 200/11	Калорийность-49, Углеводы-12	5-67
	сахар, брусника(замороженная), чай черный		
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-76
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	21-05
Итого за Завтрак		Калорийность-603, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-73	110-79
Обед			
60	Салат из овощей с кукурузой	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	20-38
	капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие, кукуруза консервированная, масло растительное, соль		
150	Каша гречневая	Калорийность-163, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	3-59
	крупа гречневая, соль		
200	Компот из кураги, 200/11	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19	8-72
	курага, сахар		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-88
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-40
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-00
215	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей 250/15	Калорийность-113, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-16	11-09
	картофель, горох луцёный, бедро куриное (охлаждённое), лук репчатый, морковь, масло растительное, соль		
90	Котлеты домашние	Калорийность-244, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-12	49-13
	говядина, мясо свинины, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль		
Итого за Обед		Калорийность-830, Белки-33, Жиры-27, Углеводы-111	119-19
Полдник			
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	Калорийность-48, Углеводы-11	3-59
	сахар, лимон, чай черный		
80	Пицца школьная.	Калорийность-238, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-22	72-00
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-00
Итого за Полдник		Калорийность-333, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-43	92-59
Итого за день		Калорийность-1 766, Белки-60, Жиры-65, Углеводы-227	322-57

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

И.О. директора
учреждения

Михайленко О.В.



(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	16-51
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	17-84
220	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами 200/5/5/10	Калорийность-276, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-41	31-96
	молоко, овсяные хлопья "геркулес", сахар, плоды и ягоды (замороженные), масло сливочное, соль		
200	Чай ягодный, 200/11	Калорийность-49, Углеводы-12	5-67
	сахар, брусника(замороженная), чай черный		
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-76
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	21-05
Итого за Завтрак		Калорийность-603, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-73	110-79
Обед			
100	Салат из овощей с кукурузой	Калорийность-102, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-5	36-01
	капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие, кукуруза консервированная, масло растительное, соль		
180	Каша гречневая	Калорийность-196, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-31	4-31
	крупа гречневая, соль		
200	Компот из кураги, 200/11	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19	8-72
	курага, сахар		
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-76
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-40
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-00
265	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с квртицей 250/15	Калорийность-140, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-19	13-67
	картофель, горох луцёный, бедро куриное (охлаждённое), лук репчатый, морковь, масло растительное, соль		
100	Котлеты домашние	Калорийность-271, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-14	58-97
	говядина, мясо свинины, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сухари панировачные, масло растительное, соль		
Итого за Обед		Калорийность-981, Белки-38, Жиры-35, Углеводы-128	150-84
Полдник (рекомендация)			
80	Пицца школьная.	Калорийность-238, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-22	
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-1 917, Белки-65, Жиры-73, Углеводы-244	261-63

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

И.О. директора

Михайленко О.В.

