

(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	14-88
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-79
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	16-97
210	Каша вязкая молочная из смеси круп 200/5/5 молоко, крупа пшено, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-243, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-39	22-90
200	Чай ягодный, 200/11 сахар, брусника(замороженная), чай черный	Калорийность-49, Углеводы-12	8-28
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-76
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-83
Итого за Завтрак		Калорийность-570, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-71	110-41
Обед			
60	Салат из свежих помидоров и перца сладкого помидоры свежие, перец свежий, лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-30, Жиры-2, Углеводы-1	26-89
90	Крыло куриное запеченное крыло куриное (охлажденное), масло растительное, соль	Калорийность-196, Белки-20, Жиры-13	45-48
225	Суп из овощей с курицей со сметаной 200/15/10 картофель, капуста белокочанная, филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-9	21-77
200	Компот из кураги, 200/11 курага, сахар	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19	8-72
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	4-32
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-40
150	Картофель запеченный по- деревенски картофель, масло растительное, соль	Калорийность-206, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	17-34
Итого за Обед		Калорийность-722, Белки-31, Жиры-27, Углеводы-87	130-92
Полдник (рекомендация)			
80	Пицца Школьная	Калорийность-238, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-22	72-00
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3.-59
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1 Углеводы-15	40-89
Итого за Полдник		Калорийность-358, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-48	116-48
Итого за день		Калорийность-1666, Белки-59, Жиры-57, Углеводы-210	357-81

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусякина М.А.

И.О. директора

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	14-88
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-79
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	16-97
210	Каша вязкая молочная из смеси круп 200/5/5 молоко, крупа пшено, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-243, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-39	22-90
200	Чай ягодный, 200/11 сахар, брусника(замороженная), чай черный	Калорийность-49, Углеводы-12	8-28
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-76
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-83
Итого за Завтрак		Калорийность-570, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-71	110-41
Обед			
100	Салат из свежих помидоров и перца сладкого помидоры свежие, перец свежий, лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	44-82
100	Крыло куриное запеченное крыло куриное (охлажденное), масло растительное, соль	Калорийность-218, Белки-22, Жиры-15	50-53
275	Суп из овощей с курицей со сметаной 250/15/10 картофель, капуста белокочанная, филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	26-34
200	Компот из кураги, 200/11 курага, сахар	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19	8-72
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	4-32
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-40
180	Картофель запеченный по-деревенски картофель, масло растительное, соль	Калорийность-247, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-37	20-80
Итого за Обед		Калорийность-822, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-96	161-93
Полдник (рекомендация)			
80	Пицца Школьная	Калорийность-238, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-22	
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Полдник		Калорийность-358, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-48	
Итого за день		Калорийность-1726, Белки-63, Жиры-64, Углеводы-219	272-34

Калькулятор

Цыпкова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

И.О. директора
учреждения

Михайленко О.В.

