

(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	14-84
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	26-61
200	Чай ягодный, 200/11 сахар, брусника(замороженная), чай черный	Калорийность-49, Углеводы-12	6-81
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	112-61
Обед			
60	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени овощи замороженные, помидоры свежие, огурцы свежие, петрушка, лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	27-19
215	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей 200/15 картофель, горох лущеный, бедро куриное (охлажденное), лук репчатый, морковь, масло растительное, соль	Калорийность-113, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-16	11-75
90	Котлеты домашние говядина, мясо свинины, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-244, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-12	50-87
150	Каша гречневая крупа гречневая, соль	Калорийность-163, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	5-63
200	Компот из кураги, 200/11 курага, сахар	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19	8-72
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	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-92
Итого за Обед		Калорийность-805, Белки-33, Жиры-25, Углеводы-109	148-36
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	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-92
Итого за Полдник		Калорийность-333, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-43	110-51
Итого за день		Калорийность-1 708, Белки-58, Жиры-61, Углеводы-223	371-48

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

Директор
учреждения

Кирилова Е.В.



(12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	14-84
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	26-61
200	Чай ягодный, 200/11 сахар, брусника(замороженная), чай черный	Калорийность-49, Углеводы-12	6-81
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	112-61
Обед			
100	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени овощи замороженные, помидоры свежие, огурцы свежие, петрушка, лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	48-32
265	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей 250/15 картофель, горох лущеный, бедро куриное (охлажденное), лук репчатый, морковь, масло растительное, соль	Калорийность-140, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-19	14-48
100	Котлеты домашние говядина, мясо свинины, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-271, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-14	56-53
180	Каша гречневая крупа гречневая, соль	Калорийность-196, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-31	6-75
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
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-92
Итого за Обед		Калорийность-927, Белки-37, Жиры-31, Углеводы-122	180-44
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	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Полдник		Калорийность-333, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-43	
Итого за день		Калорийность-1 830, Белки-62, Жиры-67, Углеводы-236	293-05

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

Директор

Кирикова Е.В.

учреждения

ДОКУМЕНТОВ

