

**(7-11 лет.)**

| Выход (г)               | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                |                      |
| 10                      | <b>Масло сливочное</b>                                                                                                                                                                                                      | Калорийность-66, Жиры-7                                                        | 14-84                |
| 15                      | <b>Сыр полутвердый</b>                                                                                                                                                                                                      | Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4                                               | 19-79                |
| 40                      | <b>Яйцо вареное</b>                                                                                                                                                                                                         | Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5                                               | 16-99                |
| 210                     | <b>Каша вязкая молочная из<br/>рисовой крупы 200/5/5</b><br><small>молоко, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль</small>                                                                                              | Калорийность-264, Белки-6, Жиры-7,<br>Углеводы-45                              | 24-99                |
| 200                     | <b>Чай с сахаром и лимоном,<br/>200/11</b><br><small>сахар, лимон, чай черный</small>                                                                                                                                       | Калорийность-48, Углеводы-11                                                   | 3-60                 |
| 40                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                       | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10                                          | 5-76                 |
| 100                     | <b>Яблоко</b>                                                                                                                                                                                                               | Калорийность-47, Углеводы-10                                                   | 21-83                |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                                                                                                             | Калорийность-590, Белки-16, Жиры-23,<br>Углеводы-76                            | 107-80               |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                |                      |
| 60                      | <b>Салат из свеклы с зеленым<br/>горошком</b><br><small>свекла, горошек зеленый (консервированный), яблоки, масло растительное, лук репчатый, соль</small>                                                                  | Калорийность-42, Белки-1, Жиры-3,<br>Углеводы-3                                | 11-17                |
| 225                     | <b>Борщ с капустой и<br/>картофелем с курицей со<br/>сметаной</b><br><small>свекла, капуста белокочанная, картофель, бедро куриное, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томатная паста, сахар, соль</small> | Калорийность-98, Белки-2, Жиры-7,<br>Углеводы-7                                | 19-43                |
| 90                      | <b>Бифштекс рубленый</b><br><small>говядина, свинина, замороженное, лук репчатый, чеснок, масло растительное, соль</small>                                                                                                  | Калорийность-215, Белки-16, Жиры-15,<br>Углеводы-3                             | 67-47                |
| 150                     | <b>Макароны отварные</b><br><small>макаронные изделия, соль</small>                                                                                                                                                         | Калорийность-149, Белки-5, Жиры-1,<br>Углеводы-31                              | 8-53                 |
| 180                     | <b>Компот из вишни, 200/11</b><br><small>вишня(свежесзамороженная), сахар</small>                                                                                                                                           | Калорийность-54, Углеводы-13                                                   | 18-26                |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                       | Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7                                           | 4-32                 |
| 50                      | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                 | Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1,<br>Углеводы-20                               | 6-40                 |
| 100                     | <b>Груша</b>                                                                                                                                                                                                                | Калорийность-47, Углеводы-10                                                   | 34-92                |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                                                                                                                                                             | Калорийность-739, Белки-28, Жиры-27,<br>Углеводы-94                            | 170-50               |
| <b><u>Полдник</u></b>   |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                |                      |
| 75                      | <b>Пудинг творожный</b><br><small>творог, крупа манная, сахар, яйцо, масло сливочное, сухари панировочные, сметана</small>                                                                                                  | Калорийность-188, Белки-13, Жиры-9,<br>Углеводы-12                             | 47-34                |
| 200                     | <b>Ацидофилин</b>                                                                                                                                                                                                           | Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5,<br>Углеводы-8                               | 60-97                |
| 100                     | <b>Виноград</b>                                                                                                                                                                                                             | Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1,<br>Углеводы-15                               | 39-82                |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                                                                                                                                                                                             | Калорийность-366, Белки-20, Жиры-15,<br>Углеводы-35                            | 148-13               |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                                                                                                                                                             | Калорийность-1 695, Белки-64, Жиры-65,<br>Углеводы-205                         | 426-43               |

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

Директор  
учреждения

Кирыкова Е.В.



**(12-18 лет)**

| Выход (г)                            | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>                |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                |                      |
| 10                                   | <b>Масло сливочное</b>                                                                                                                                                                                                      | Калорийность-66, Жиры-7                                                        | 14-84                |
| 15                                   | <b>Сыр полутвердый</b>                                                                                                                                                                                                      | Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4                                               | 19-79                |
| 40                                   | <b>Яйцо вареное</b>                                                                                                                                                                                                         | Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5                                               | 16-99                |
| 210                                  | <b>Каша вязкая молочная из<br/>рисовой крупы 200/5/5</b><br><small>молоко, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль</small>                                                                                              | Калорийность-264, Белки-6, Жиры-7,<br>Углеводы-45                              | 24-99                |
| 200                                  | <b>Чай с сахаром и лимоном,<br/>200/11</b><br><small>сахар, лимон, чай черный</small>                                                                                                                                       | Калорийность-48, Углеводы-11                                                   | 3-60                 |
| 40                                   | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                       | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10                                          | 5-76                 |
| 100                                  | <b>Яблоко</b>                                                                                                                                                                                                               | Калорийность-47, Углеводы-10                                                   | 21-83                |
| <b>Итого за Завтрак</b>              |                                                                                                                                                                                                                             | Калорийность-590, Белки-16, Жиры-23,<br>Углеводы-76                            | 107-80               |
| <b><u>Обед</u></b>                   |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                |                      |
| 100                                  | <b>Салат из свеклы с зеленым<br/>горошком</b><br><small>свекла, горошек зеленый (консервированный), яблоки, масло растительное, лук репчатый, соль</small>                                                                  | Калорийность-70, Белки-1, Жиры-5,<br>Углеводы-5                                | 18-61                |
| 275                                  | <b>Борщ с капустой и<br/>картофелем с курицей со<br/>сметаной</b><br><small>свекла, капуста белокочанная, картофель, бедро куриное, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томатная паста, сахар, соль</small> | Калорийность-119, Белки-3, Жиры-8,<br>Углеводы-8                               | 23-75                |
| 100                                  | <b>Бифштекс рубленый</b><br><small>говядина, свинина, замороженное, лук репчатый, чеснок, масло растительное, соль</small>                                                                                                  | Калорийность-239, Белки-18, Жиры-17,<br>Углеводы-3                             | 74-96                |
| 180                                  | <b>Макароньы отварные</b><br><small>макаронные изделия, соль</small>                                                                                                                                                        | Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1,<br>Углеводы-37                              | 10-23                |
| 200                                  | <b>Компот из вишни, 200/11</b><br><small>вишня(свежесзамороженная), сахар</small>                                                                                                                                           | Калорийность-60, Углеводы-15                                                   | 20-28                |
| 30                                   | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                       | Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7                                           | 4-32                 |
| 50                                   | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                 | Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1,<br>Углеводы-20                               | 6-40                 |
| 100                                  | <b>Груша</b>                                                                                                                                                                                                                | Калорийность-47, Углеводы-10                                                   | 34-92                |
| <b>Итого за Обед</b>                 |                                                                                                                                                                                                                             | Калорийность-848, Белки-32, Жиры-32,<br>Углеводы-105                           | 193-47               |
| <b><u>Полдник (рекомендация)</u></b> |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                |                      |
| 75                                   | <b>Пудинг творожный</b><br><small>творог, крупа манная, сахар, яйцо, масло сливочное, сухари панировочные, сметана</small>                                                                                                  | Калорийность-188, Белки-13, Жиры-9,<br>Углеводы-12                             |                      |
| 200                                  | <b>Ацидофилин</b>                                                                                                                                                                                                           | Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5,<br>Углеводы-8                               |                      |
| 100                                  | <b>Виноград</b>                                                                                                                                                                                                             | Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1,<br>Углеводы-15                               |                      |
| <b>Итого за Полдник</b>              |                                                                                                                                                                                                                             | Калорийность-366, Белки-20, Жиры-15,<br>Углеводы-35                            |                      |
| <b>Итого за день</b>                 |                                                                                                                                                                                                                             | Калорийность-1804, Белки-68, Жиры-70,<br>Углеводы-216                          | 301-27               |

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

для  
документов  
Директор  
учреждения

Кирыкова Е.В.