

(7-11 лет.)

| Выход (г)               | Наименование блюда                                                                                                                                                              | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                                                                                                                                                 |                                                                                |                      |
| 200                     | <b>Какао на молоке, 200/11</b><br><small>молоко, сахар, какао-порошок</small>                                                                                                   | Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3,<br>Углеводы-16                              | 14-58                |
| 40                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                           | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10                                          | 5-76                 |
| 90                      | <b>Крыло куриное запеченное</b><br><small>крыло куриное (охлажденное), масло растительное, соль</small>                                                                         | Калорийность-196, Белки-20, Жиры-13                                            | 45-42                |
| 150                     | <b>Картофель запеченный по-деревенски</b><br><small>картофель, масло растительное, соль</small>                                                                                 | Калорийность-206, Белки-4, Жиры-7,<br>Углеводы-31                              | 17-36                |
| 100                     | <b>Груша</b>                                                                                                                                                                    | Калорийность-47, Углеводы-10                                                   | 34-92                |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                                                                 | Калорийность-600, Белки-30, Жиры-23,<br>Углеводы-67                            | 118-04               |
| <b>Обед</b>             |                                                                                                                                                                                 |                                                                                |                      |
| 60                      | <b>Салат витаминный /2 вариант/</b><br><small>капуста белокочанная, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль</small>          | Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3,<br>Углеводы-4                                | 9-13                 |
| 200                     | <b>Суп картофельный с бобовыми и говядиной</b><br><small>картофель, говядина, горох шлифованный, лук репчатый, морковь, масло сливочное, зелень свежая, соль</small>            | Калорийность-116, Белки-5, Жиры-3,<br>Углеводы-16                              | 24-14                |
| 240                     | <b>Рагу из овощей с курицей</b><br><small>бедро куриное, картофель, овощи замороженные, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль</small> | Калорийность-348, Белки-22, Жиры-19,<br>Углеводы-21                            | 80-14                |
| 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                 |
| 200                     | <b>Морс из брусники, 200/11</b><br><small>брусника(замороженная), сахар</small>                                                                                                 | Калорийность-53, Углеводы-13                                                   | 16-07                |
| 100                     | <b>Яблоко</b>                                                                                                                                                                   | Калорийность-47, Углеводы-10                                                   | 21-83                |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                                                                                                                 | Калорийность-749, Белки-32, Жиры-26,<br>Углеводы-91                            | 162-03               |
| <b>Полдник</b>          |                                                                                                                                                                                 |                                                                                |                      |
| 55                      | <b>Бутерброд с икрой минтая</b><br><small>хлеб белый (пшеничный), икра минтая, масло сливочное</small>                                                                          | Калорийность-184, Белки-9, Жиры-7,<br>Углеводы-24                              | 26-60                |
| 200                     | <b>Чай с шиповником, 200/11</b><br><small>сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный</small>                                                                                   | Калорийность-54, Углеводы-13                                                   | 2-58                 |
| 100                     | <b>Груша</b>                                                                                                                                                                    | Калорийность-47, Углеводы-10                                                   | 34-92                |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                                                                                                                                                 | Калорийность-285, Белки-9, Жиры-7,<br>Углеводы-47                              | 64-10                |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                                                                                                                 | Калорийность-1 634, Белки-71, Жиры-56,<br>Углеводы-205                         | 344-17               |

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>Завтрак</b>                |                                                                                                                                                                                 |                                                                                |                      |
| 200                           | <b>Какао на молоке, 200/11</b><br><small>молоко, сахар, какао-порошок</small>                                                                                                   | Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3,<br>Углеводы-16                              | 14-58                |
| 40                            | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                           | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10                                          | 5-76                 |
| 100                           | <b>Крыло куриное запеченное</b><br><small>крыло куриное (охлажденное), масло растительное, соль</small>                                                                         | Калорийность-218, Белки-22, Жиры-15                                            | 50-47                |
| 180                           | <b>Картофель запеченный по-деревенски</b><br><small>картофель, масло растительное, соль</small>                                                                                 | Калорийность-247, Белки-5, Жиры-9,<br>Углеводы-37                              | 20-83                |
| 100                           | <b>Груша</b>                                                                                                                                                                    | Калорийность-47, Углеводы-10                                                   | 34-92                |
| <b>Итого за Завтрак</b>       |                                                                                                                                                                                 | Калорийность-663, Белки-33, Жиры-27,<br>Углеводы-73                            | 126-56               |
| <b>Обед</b>                   |                                                                                                                                                                                 |                                                                                |                      |
| 100                           | <b>Салат витаминный /2 вариант/</b><br><small>капуста белокочанная, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль</small>          | Калорийность-85, Белки-2, Жиры-5,<br>Углеводы-7                                | 15-22                |
| 260                           | <b>Суп картофельный с бобовыми и говядиной</b><br><small>картофель, говядина, горох шлифованный, лук репчатый, морковь, масло сливочное, зелень свежая, соль</small>            | Калорийность-151, Белки-6, Жиры-4,<br>Углеводы-20                              | 31-38                |
| 280                           | <b>Рагу из овощей с курицей</b><br><small>бедро куриное, картофель, овощи замороженные, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль</small> | Калорийность-406, Белки-26, Жиры-23,<br>Углеводы-24                            | 93-59                |
| 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                 |
| 200                           | <b>Морс из брусники, 200/11</b><br><small>брусника(замороженная), сахар</small>                                                                                                 | Калорийность-53, Углеводы-13                                                   | 16-07                |
| 100                           | <b>Яблоко</b>                                                                                                                                                                   | Калорийность-47, Углеводы-10                                                   | 21-83                |
| <b>Итого за Обед</b>          |                                                                                                                                                                                 | Калорийность-876, Белки-38, Жиры-33,<br>Углеводы-101                           | 188-81               |
| <b>Полдник (рекомендация)</b> |                                                                                                                                                                                 |                                                                                |                      |
| 55                            | <b>Бутерброд с икрой минтая</b><br><small>хлеб белый (пшеничный), икра минтая, масло сливочное</small>                                                                          | Калорийность-184, Белки-9, Жиры-7,<br>Углеводы-24                              |                      |
| 200                           | <b>Чай с шиповником, 200/11</b><br><small>сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный</small>                                                                                   | Калорийность-54, Углеводы-13                                                   |                      |
| 100                           | <b>Груша</b>                                                                                                                                                                    | Калорийность-47, Углеводы-10                                                   |                      |
| <b>Итого за Полдник</b>       |                                                                                                                                                                                 | Калорийность-285, Белки-9, Жиры-7,<br>Углеводы-47                              |                      |
| <b>Итого за день</b>          |                                                                                                                                                                                 | Калорийность-1 816, Белки-80, Жиры-71,<br>Углеводы-209                         | 315-37               |

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

Директор  
учреждения

Кирьякова Е.В.

