КГОБУ "Средняя школа № 2"

27.02.2025

(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	12-00
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-76
200	Какао на молоке, 200/11 молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	14-75
90	Соус болоньезе говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, чеснок, соль, сахар	Калорийность-154, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-2	49-97
150	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31	8-59
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	16-85
	Итого за Завтрак	Калорийность-567, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-69	107-92
	Обед		
60	Салат из свежих помидоров и перца сладкого помидоры свежие, перец свежий, лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-30, Жиры-2, Углеводы-1	16-07
200/10	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной. 200/10 картофель, говядина, огурцы консервированные, сметана, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, зелень свежая	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	27-11
90	Бефстроганов из куриного филе филе куринное, сметана, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль	Калорийность-204, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-5	59-76
150	Каша гречневая крупа гречневая, соль	Калорийность-163, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	3-59
200	Морс из брусники, 200/11 брусника(замороженная), сахар	Калорийность-53, Углеводы-13	12-73
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	20-22
	Итого за Обед	Калорийность-769, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-97	150-20
	Полдник		
75	Ватрушка с творогом	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	54-00
200	Снежок	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22	50-19
100	Банан	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12	31-20
	Итого за Полдник	Калорийность-286, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-46	135-39
	Итого за день	Калорийность-1 622, Белки-62, Жиры-57, Углеводы-212	393-51

Калькулятор Цыплакова О.А Шеф-повар Кусакина М.А Директор Корьякова.Е.В

КГОБУ "Средняя школа № 2"

27.02.2025

(12-18 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	12-00
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-76
200	Какао на молоке, 200/11 *молоко, сахар, какао-порошок*	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	14-75
100	Соус болоньезе *говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, чеснок, соль, сахар*	Калорийность-171, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-3	55-52
180	Макароны отварные *макаронные изделия, соль*	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37	10-31
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	16-85
	Итого за Завтрак	Калорийность-614, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-76	115-19
	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	26-78
250/10	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной. 250/10 *картофель, говядина, огурцы консервированные, сметана, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, зелень свежая*	Калорийность-171, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-18	34-97
100	Бефстроганов из куриного филе *филе куринное, сметана, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль*	Калорийность-227, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-6	66-09
180	Каша гречневая *крупа гречневая, соль*	Калорийность-196, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-31	4-31
200	Морс из брусники, 200/11 *брусника(замороженная), сахар*	Калорийность-53, Углеводы-13	12-73
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	20-22
	Итого за Обед	Калорийность-878, Белки-34, Жиры-34, Углеводы-107	175-82
	Полдник (рекомендация)		
75	Ватрушка с творогом	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
200	Снежок	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22	
100	Банан	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12	
	Итого за Полдник	Калорийность-286, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-46	
	Итого за день	Калорийность-1 778, Белки-70, Жиры-64, Углеводы-229	291-01

Калькулятор _____ Цыплакова О.А Шеф-повар _____ Кусакина М.А Директор _____ Кирьякова.Е.В

ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

Замечания _____