

(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	14-73
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-79
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	16-99
210	Каша вязкая молочная из смеси круп 200/5/5	Калорийность-243, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-39	25-22
молоко, крупа пшено, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль			
200	Чай ягодный, 200/11	Калорийность-49, Углеводы-12	6-81
сахар, брусника(замороженная), чай черный			
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-76
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-96
Итого за Завтрак		Калорийность-570, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-71	124-26
Обед			
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
200	Компот из кураги, 200/11	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19	8-72
курага, сахар			
60	Салат картофельный с кальмаром	Калорийность-70, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-6	41-68
кальмар (филе), картофель, мясо кальмара, огурцы консервированные, горошек зеленый (консервированный), морковь, масло растительное, соль			
215	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей 200/15	Калорийность-113, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-16	15-65
картофель, горох лущеный, бедро куриное (охлажденное), лук репчатый, морковь, масло растительное, соль			
90	Котлеты домашние	Калорийность-244, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-12	50-86
говядинка, мясо свинины, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль			
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-163, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	5-68
крупа гречневая, соль			
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-90
Итого за Обед		Калорийность-839, Белки-36, Жиры-25, Углеводы-114	153-77
Полдник			
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	Калорийность-48, Углеводы-11	3-60
сахар, лимон, чай черный			
80	Пицца школьная.	Калорийность-238, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-22	72-00
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-90
Итого за Полдник		Калорийность-333, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-43	97-50
Итого за день		Калорийность-1 742, Белки-61, Жиры-61, Углеводы-228	375-53

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.

Директор
учреждения

Кириков Е.В.



(12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	14-73
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-79
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	16-99
210	Каша вязкая молочная из смеси круп 200/5/5	Калорийность-243, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-39	25-22
	молоко, крупа пшено, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль		
200	Чай ягодный, 200/11	Калорийность-49, Углеводы-12	6-81
	сахар, брусника(замороженная), чай черный		
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-76
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-96
Итого за Завтрак		Калорийность-570, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-71	124-26
<u>Обед</u>			
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-76
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-40
200	Компот из кураги, 200/11	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19	8-72
	курага, сахар		
100	Салат картофельный с кальмаром	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10	69-48
	кальмар (филе), картофель, мясо кальмара, огурцы консервированные, горошек зеленый (консервированный), морковь, масло растительное, соль		
265	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей 250/15	Калорийность-140, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-19	17-25
	картофель, горох луцкый, бедро куриное (охлажденное), лук репчатый, морковь, масло растительное, соль		
100	Котлеты домашние	Калорийность-271, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-14	56-55
	говядина, мясо свинины, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль		
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-196, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-31	6-82
	крупа гречневая, соль		
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-90
Итого за Обед		Калорийность-995, Белки-43, Жиры-32, Углеводы-133	192-88
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
80	Пицца школьная.	Калорийность-238, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-22	
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	Калорийность-48, Углеводы-11	
	сахар, лимон, чай черный		
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Полдник		Калорийность-333, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-43	
Итого за день		Калорийность-1 898, Белки-68, Жиры-68, Углеводы-247	17-14

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.

Директор

Кирильков Е.В.

