

(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                                                     | 14-76             |
| 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 рисовой крупы 200/5/5<br><small>молоко, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль</small>                                                     | Калорийность-264, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-45                              | 27-60             |
| 200              | Чай ягодный, 200/11<br><small>сахар, брусника(замороженная), чай черный</small>                                                                                         | Калорийность-49, Углеводы-12                                                | 6-81              |
| 40               | Хлеб пшеничный                                                                                                                                                          | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10                                       | 5-76              |
| 100              | Груша                                                                                                                                                                   | Калорийность-47, Углеводы-10                                                | 34-98             |
| Итого за Завтрак |                                                                                                                                                                         | Калорийность-591, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-77                            | 126-69            |
| Обед             |                                                                                                                                                                         |                                                                             |                   |
| 60               | Салат из свежих помидоров и перца сладкого<br><small>помидоры свежие, перец свежий, лук зеленый, масло растительное, соль</small>                                       | Калорийность-30, Жиры-2, Углеводы-1                                         | 22-40             |
| 225              | Суп из овощей с курицей со сметаной 200/15/10<br><small>картофель, капуста белокочанная, филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль</small> | Калорийность-77, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-9                                | 18-28             |
| 150              | Картофель запеченный по-деревенски<br><small>картофель, масло растительное, соль</small>                                                                                | Калорийность-206, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31                              | 17-36             |
| 90               | Поджарка из говядины<br><small>говядина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль</small>                                                                 | Калорийность-201, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-4                             | 71-53             |
| 20               | Хлеб пшеничный                                                                                                                                                          | Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5                                        | 2-88              |
| 50               | Хлеб ржано-пшеничный                                                                                                                                                    | Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20                               | 6-82              |
| 200              | Компот из кураги, 200/11<br><small>курага, сахар</small>                                                                                                                | Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19                                       | 8-72              |
| 100              | Яблоко                                                                                                                                                                  | Калорийность-47, Углеводы-10                                                | 21-98             |
| Итого за Обед    |                                                                                                                                                                         | Калорийность-763, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-99                            | 169-97            |
| Полдник          |                                                                                                                                                                         |                                                                             |                   |
| 80               | Пицца школьная.                                                                                                                                                         | Калорийность-238, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-22                             | 72-00             |
| 200              | Чай с сахаром и лимоном, 200/11<br><small>сахар, лимон, чай черный</small>                                                                                              | Калорийность-48, Углеводы-11                                                | 3-60              |
| 100              | Киви свежие                                                                                                                                                             | Калорийность-56, Белки-1, Углеводы-10                                       | 52-51             |
| Итого за Полдник |                                                                                                                                                                         | Калорийность-342, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-43                            | 128-11            |
| Итого за день    |                                                                                                                                                                         | Калорийность-1 696, Белки-57, Жиры-61, Углеводы-219                         | 424-77            |

Калькулятор

*[Подпись]*

Цыплакова О.А

Шеф-повар

*[Подпись]*

Валеева О.А

Директор  
учреждения



Кириякова Е.В



(12-18 лет)

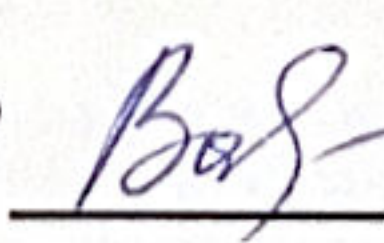
| Выход<br>(г)                  | Наименование блюда                                                                                                                                                         | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Завтрак</b>                |                                                                                                                                                                            |                                                                                |                      |
| 10                            | Масло сливочное                                                                                                                                                            | Калорийность-66, Жиры-7                                                        | 14-76                |
| 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<br>рисовой крупы 200/5/5<br><small>молоко, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль</small>                                                     | Калорийность-264, Белки-6, Жиры-7,<br>Углеводы-45                              | 27-60                |
| 200                           | Чай ягодный, 200/11<br><small>сахар, брусника(замороженная), чай черный</small>                                                                                            | Калорийность-49, Углеводы-12                                                   | 6-81                 |
| 40                            | Хлеб пшеничный                                                                                                                                                             | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10                                          | 5-76                 |
| 100                           | Груша                                                                                                                                                                      | Калорийность-47, Углеводы-10                                                   | 34-98                |
| Итого за Завтрак              |                                                                                                                                                                            | Калорийность-591, Белки-16, Жиры-23,<br>Углеводы-77                            | 126-69               |
| <b>Обед</b>                   |                                                                                                                                                                            |                                                                                |                      |
| 100                           | Салат из свежих помидоров<br>и перца сладкого<br><small>помидоры свежие, перец свежий, лук зеленый, масло растительное, соль</small>                                       | Калорийность-50, Белки-1, Жиры-4,<br>Углеводы-2                                | 37-34                |
| 275                           | Суп из овощей с курицей со<br>сметаной 250/15/10<br><small>картофель, капуста белокочанная, филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль</small> | Калорийность-94, Белки-2, Жиры-5,<br>Углеводы-11                               | 22-67                |
| 180                           | Картофель запеченный по-<br>деревенски<br><small>картофель, масло растительное, соль</small>                                                                               | Калорийность-247, Белки-5, Жиры-9,<br>Углеводы-37                              | 20-83                |
| 100                           | Поджарка из говядины<br><small>говядина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль</small>                                                                    | Калорийность-223, Белки-22, Жиры-13,<br>Углеводы-5                             | 79-48                |
| 30                            | Хлеб пшеничный                                                                                                                                                             | Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7                                           | 4-40                 |
| 60                            | Хлеб ржано-пшеничный                                                                                                                                                       | Калорийность-119, Белки-4, Жиры-1,<br>Углеводы-24                              | 8-43                 |
| 200                           | Компот из кураги, 200/11<br><small>курага, сахар</small>                                                                                                                   | Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19                                          | 8-72                 |
| 100                           | Яблоко                                                                                                                                                                     | Калорийность-47, Углеводы-10                                                   | 21-98                |
| Итого за Обед                 |                                                                                                                                                                            | Калорийность-894, Белки-36, Жиры-32,<br>Углеводы-115                           | 203-85               |
| <b>Полдник (рекомендация)</b> |                                                                                                                                                                            |                                                                                |                      |
| 80                            | Пицца школьная.                                                                                                                                                            | Калорийность-238, Белки-9, Жиры-13,<br>Углеводы-22                             |                      |
| 200                           | Чай с сахаром и лимоном,<br>200/11<br><small>сахар, лимон, чай черный</small>                                                                                              | Калорийность-48, Углеводы-11                                                   |                      |
| 100                           | Киви свежие                                                                                                                                                                | Калорийность-56, Белки-1, Углеводы-10                                          |                      |
| Итого за Полдник              |                                                                                                                                                                            | Калорийность-342, Белки-10, Жиры-13,<br>Углеводы-43                            |                      |
| Итого за день                 |                                                                                                                                                                            | Калорийность-1 827, Белки-62, Жиры-68,<br>Углеводы-235                         | 330-54               |

Калькулятор



Цыплакова О.А

Шеф-повар



Валеева О.А

Директор  
учреждения



Кирыжкова Е.В