

(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	14-78
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-85
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	17-00
210	Каша вязкая молочная из смеси круп 200/5/5 молоко, крупа пшено, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-243, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-39	41-47
200	Чай ягодный, 200/11 сахар, брусника(замороженная), чай черный	Калорийность-49, Углеводы-12	6-89
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-76
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-99
Итого за Завтрак		Калорийность-570, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-71	140-74
Обед			
60	Салат картофельный с кальмаром кальмар (филе), картофель, мясо кальмара, огурцы консервированные, горошек зеленый (консервированный), морковь, масло растительное, соль	Калорийность-70, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-6	27-90
215	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей 200/15 картофель, горох луцёный, бедро куриное (охлаждённое), лук репчатый, морковь, масло растительное, соль	Калорийность-113, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-16	12-64
120	Котлеты домашние с соусом сметанно-говядиной говядина, мясо свинины, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль, сметана, мука пшеничная, томатная паста, соль	Калорийность-244, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-12	50-92
150	Каша гречневая крупа гречневая, соль	Калорийность-163, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	5-69
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	3-16
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	5-79
200	Компот из кураги, 200/11 курага, сахар	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19	8-72
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-99
Итого за Обед		Калорийность-839, Белки-36, Жиры-25, Углеводы-114	136-81
Полдник			
80	Пицца школьная.	Калорийность-238, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-22	72-00
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-60
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-99
Итого за Полдник		Калорийность-333, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-43	97-59
Итого за день		Калорийность-1742, Белки-61, Жиры-61, Углеводы-228	375-14

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.

Директор

Ирияхова Е.В.

(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	14-78
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-85
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	17-00
210	Каша вязкая молочная из смеси круп 200/5/5 молоко, крупа пшено, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-243, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-39	41-47
200	Чай ягодный, 200/11 сахар, брусника(замороженная), чай черный	Калорийность-49, Углеводы-12	6-89
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-76
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-99
Итого за Завтрак		Калорийность-570, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-71	140-74
Обед			
100	Салат картофельный с кальмаром кальмар (филе), картофель, мясо кальмара, огурцы консервированные, горошек зеленый (консервированный), морковь, масло растительное, соль	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10	45-98
265	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с квинией 250/15 картофель, горох лущеный, бедро куриное (охлажденное), лук репчатый, морковь, масло растительное, соль	Калорийность-140, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-19	15-01
130	Котлеты домашние с соусом сметанно-говяжьим, мясо свинины, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль, сметана, мука пшеничная, томатная паста, соль	Калорийность-271, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-14	56-58
180	Каша гречневая крупа гречневая, соль	Калорийность-196, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-31	6-82
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	4-32
60	Хлеб ржано-пшеничный.	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	7-25
200	Компот из кураги, 200/11 курага, сахар	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19	8-72
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-99
Итого за Обед		Калорийность-1 003, Белки-43, Жиры-32, Углеводы-134	166-67
Полдник (рекомендация)			
80	Пицца школьная.	Калорийность-238, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-22	
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Полдник		Калорийность-333, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-43	
Итого за день		Калорийность-1 906, Белки-68, Жиры-68, Углеводы-248	307-41

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.

Директор
учреждения

Кирьякова Е.В.