

(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	14-79
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-79
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	17-00
210	Каша вязкая молочная из рисовой крупы 200/5/5 молоко, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-264, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-45	25-41
200	Чай ягодный, 200/11 сахар, брусника(замороженная), чай черный	Калорийность-49, Углеводы-12	6-81
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19	6-85
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-99
Итого за Завтрак		Калорийность-638, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-86	125-64
Обед			
60	Салат из свежих помидоров и перца сладкого помидоры свежие, перец свежий, лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-50, Жиры-4, Углеводы-2	32-34
90	Поджарка из говядины говядина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль	Калорийность-201, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-4	72-16
225	Суп из овощей с курицей со сметаной 200/15/10 картофель, капуста белокачанная, бедро куриное, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль	Калорийность-124, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-9	20-34
150	Картофель запеченный по- деревенски картофель, масло растительное, соль	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-37	17-36
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	3-42
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	5-78
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-847, Белки-33, Жиры-28, Углеводы-111	182-11
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	Банан	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12	31-20
Итого за Полдник		Калорийность-339, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-45	106-80
Итого за день		Калорийность-1 824, Белки-60, Жиры-64, Углеводы-242	414-55

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.

И.О. директора
учреждения

Михайлова В.С.

(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	14-79
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-79
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	17-00
210	Каша вязкая молочная из рисовой крупы 200/5/5 молоко, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-264, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-45	25-41
200	Чай ягодный, 200/11 сахар, брусника(замороженная), чай черный	Калорийность-49, Углеводы-12	6-81
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19	6-85
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-99
Итого за Завтрак		Калорийность-638, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-86	125-64
Обед			
100	Салат из свежих помидоров и перца сладкого помидоры свежие, перец свежий, лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-4	53-90
100	Поджарка из говядины говядина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль	Калорийность-223, Белки-22, Жиры-13, Углеводы-5	80-18
275	Суп из овощей с курицей со сметаной 250/15/10 картофель, капуста белокочанная, бедро куриное, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль	Калорийность-143, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-11	23-42
180	Картофель запеченный по- деревенски картофель, масло растительное, соль	Калорийность-229, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-44	20-83
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-14	5-14
60	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-30	6-94
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-993, Белки-39, Жиры-33, Углеводы-137	221-12
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	Банан	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12	
Итого за Полдник		Калорийность-339, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-45	
Итого за день		Калорийность-1 970, Белки-66, Жиры-69, Углеводы-268	346-76

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.

И.О. директора
учреждения

Михайлова В.С.