

**(7-11 лет.)**

| Выход (г)               | Наименование блюда                                                                                                                                                                         | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |                                                                                                                                                                                            |                                                                                |                      |
| 200                     | <b>Какао на молоке, 200/11</b><br><small>молоко, сахар, какао-порошок</small>                                                                                                              | Калорийность-109, Белки-4, Жиры-3,<br>Углеводы-16                              | 16-29                |
| 40                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                      | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19                                          | 5-79                 |
| 150                     | <b>Картофельное пюре</b><br><small>картофель, молоко, масло сливочное, соль</small>                                                                                                        | Калорийность-144, Белки-3, Жиры-5,<br>Углеводы-22                              | 20-53                |
| 95                      | <b>Бедро куриное запеченное<br/>запеченное с маслом сливочным</b><br><small>бедро куриное, масло сливочное, соль</small>                                                                   | Калорийность-209, Белки-19, Жиры-16                                            | 67-17                |
| 100                     | <b>Груша</b>                                                                                                                                                                               | Калорийность-47, Углеводы-10                                                   | 34-99                |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                                                                            | Калорийность-603, Белки-29, Жиры-24,<br>Углеводы-67                            | 144-77               |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                                                                                                                                                                            |                                                                                |                      |
| 60                      | <b>Салат из цветной капусты,<br/>помидоров и зелени</b><br><small>овощи замороженные, помидоры свежие, огурцы свежие, петрушка, лук зеленый, масло растительное, соль</small>              | Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5,<br>Углеводы-2                                | 24-93                |
| 220                     | <b>Суп картофельный с рыбными<br/>фрикадельками, 200/20</b><br><small>картофель, филе минтая, лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста, яйцо, соль, лавровый лист</small> | Калорийность-145, Белки-6, Жиры-7,<br>Углеводы-15                              | 26-58                |
| 240                     | <b>Рагу из овощей с говядиной</b><br><small>говядина, картофель, капуста цветная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, соль</small>                  | Калорийность-317, Белки-25, Жиры-16,<br>Углеводы-18                            | 108-41               |
| 20                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                      | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10                                          | 2-89                 |
| 50                      | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                                                | Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1,<br>Углеводы-20                               | 6-06                 |
| 200                     | <b>Морс из брусники, 200/11</b><br><small>брусника(замороженная), сахар</small>                                                                                                            | Калорийность-53, Углеводы-13                                                   | 19-29                |
| 100                     | <b>Яблоко</b>                                                                                                                                                                              | Калорийность-47, Углеводы-10                                                   | 21-99                |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                                                                                                                            | Калорийность-768, Белки-37, Жиры-29,<br>Углеводы-88                            | 210-15               |
| <b><u>Полдник</u></b>   |                                                                                                                                                                                            |                                                                                |                      |
| 75                      | <b>Пудинг творожный</b><br><small>творог, крупа манная, сахар, яйцо, масло сливочное, сухари панировочные, сметана</small>                                                                 | Калорийность-188, Белки-13, Жиры-9,<br>Углеводы-12                             | 52-97                |
| 200                     | <b>Ацидофилин</b>                                                                                                                                                                          | Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5,<br>Углеводы-8                               | 56-50                |
| 100                     | <b>Груша</b>                                                                                                                                                                               | Калорийность-47, Углеводы-10                                                   | 34-99                |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                                                                                                                                                            | Калорийность-341, Белки-19, Жиры-14,<br>Углеводы-30                            | 144-46               |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                                                                                                                            | Калорийность-1 712, Белки-85, Жиры-67,<br>Углеводы-185                         | 499-38               |

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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>                |                                                                                                                                                                                            |                                                                                |                      |
| 200                                  | <b>Какао на молоке, 200/11</b><br><small>молоко, сахар, какао-порошок</small>                                                                                                              | Калорийность-109, Белки-4, Жиры-3,<br>Углеводы-16                              | 16-29                |
| 40                                   | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                      | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19                                          | 5-79                 |
| 150                                  | <b>Картофельное пюре</b><br><small>картофель, молоко, масло сливочное, соль</small>                                                                                                        | Калорийность-173, Белки-4, Жиры-6,<br>Углеводы-27                              | 20-53                |
| 105                                  | <b>Бедро куриное запеченное<br/>запеченное с маслом сливочным</b><br><small>бедро куриное, масло сливочное, соль</small>                                                                   | Калорийность-229, Белки-20, Жиры-17                                            | 74-63                |
| 100                                  | <b>Груша</b>                                                                                                                                                                               | Калорийность-47, Углеводы-10                                                   | 34-99                |
| <b>Итого за Завтрак</b>              |                                                                                                                                                                                            | Калорийность-652, Белки-31, Жиры-26,<br>Углеводы-89                            | 152-23               |
| <b><u>Обед</u></b>                   |                                                                                                                                                                                            |                                                                                |                      |
| 100                                  | <b>Салат из цветной капусты,<br/>помидоров и зелени</b><br><small>овощи замороженные, помидоры свежие, огурцы свежие, петрушка, лук зеленый, масло растительное, соль</small>              | Калорийность-99, Белки-2, Жиры-8,<br>Углеводы-4                                | 41-56                |
| 270                                  | <b>Суп картофельный с рыбными<br/>фрикадельками, 250/20</b><br><small>лук репчатый, картофель, филе минтая, яйцо, морковь, масло растительное, соль, томатная паста, лавровый лист</small> | Калорийность-141, Белки-6, Жиры-5,<br>Углеводы-18                              | 38-48                |
| 280                                  | <b>Рагу из овощей с говядиной</b><br><small>говядина, картофель, капуста цветная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, соль</small>                  | Калорийность-370, Белки-29, Жиры-19,<br>Углеводы-21                            | 126-70               |
| 30                                   | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                      | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-14                                          | 4-34                 |
| 60                                   | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                                                | Калорийность-119, Белки-4, Жиры-1,<br>Углеводы-30                              | 7-27                 |
| 200                                  | <b>Морс из брусники, 200/11</b><br><small>брусника(замороженная), сахар</small>                                                                                                            | Калорийность-53, Углеводы-13                                                   | 19-29                |
| 100                                  | <b>Яблоко</b>                                                                                                                                                                              | Калорийность-47, Углеводы-10                                                   | 21-99                |
| <b>Итого за Обед</b>                 |                                                                                                                                                                                            | Калорийность-899, Белки-43, Жиры-33,<br>Углеводы-110                           | 259-63               |
| <b><u>Полдник (рекомендация)</u></b> |                                                                                                                                                                                            |                                                                                |                      |
| 75                                   | <b>Пудинг творожный</b><br><small>творог, крупа манная, сахар, яйцо, масло сливочное, сухари панировочные, сметана</small>                                                                 | Калорийность-188, Белки-13, Жиры-9,<br>Углеводы-12                             |                      |
| 200                                  | <b>Ацидофилин</b>                                                                                                                                                                          | Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5,<br>Углеводы-8                               |                      |
| 100                                  | <b>Груша</b>                                                                                                                                                                               | Калорийность-47, Углеводы-10                                                   |                      |
| <b>Итого за Полдник</b>              |                                                                                                                                                                                            | Калорийность-341, Белки-19, Жиры-14,<br>Углеводы-30                            |                      |
| <b>Итого за день</b>                 |                                                                                                                                                                                            | Калорийность-1 892, Белки-93, Жиры-73,<br>Углеводы-199                         | 411-86               |

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.

И.о.директора  
учреждения

Михайлова В.С.

