

(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	15-68
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-98
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	17-00
220	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами 200/5/5/10	Калорийность-276, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-41	50-83
	молоко, овсяные хлопья "геркулес", сахар, плоды и ягоды (замороженные), масло сливочное, соль		
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19	5-96
200	Чай ягодный, 200/11	Калорийность-49, Углеводы-12	8-93
	сахар, брусника(замороженная), чай черный		
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-99
Итого за Завтрак		Калорийность-650, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-82	140-37
Обед			
60	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	Калорийность-43, Белки 1 Жиры-3, Углеводы-3	27-20
	помидоры свежие, перец свежий, лук зеленый, масло растительное, соль		
275	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной	Калорийность-239, Белки-4, Жиры-17, Углеводы-3	19-90
	свекла, капуста белокачанная, картофель, бедро куриное, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томатная паста, сахар, соль		
90	Куриное филе в сырном соусе	Калорийность-187, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-1	63-85
	филе куриное, сметана, сыр, масло растительное, соль		
150	Макароны отварные	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37	8-59
	макаронные изделия, соль		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-10	2-91
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-16
200	Чай с шиповником, 200/11	Калорийность-54, Углеводы-13	2-58
	сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный		
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-99
Итого за Обед		Калорийность-895, Белки-31, Жиры-35, Углеводы-97	166-21
Полдник			
80	Пицца школьная.	Калорийность-238, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-22	72-00
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	35-91
200	Чай с сахаром	Калорийность-57, Углеводы-15	1-90
	сахар, чай черный		
Итого за Полдник		Калорийность-367, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-37	109-81
Итого за день		Калорийность-1 912, Белки-60, Жиры-74, Углеводы-231	416-39

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
<u>Завтрак</u>			
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	15-68
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-98
200	Чай ягодный, 200/11 сахар, брусника(замороженная), чай черный	Калорийность-49, Углеводы-12	8-93
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19	5-96
220	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами 200/5/5/10 молоко, овсяные хлопья "геркулес", сахар, плоды и ягоды (замороженные), масло сливочное, соль	Калорийность-276, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-41	50-83
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	17-00
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-99
Итого за Завтрак		Калорийность-650, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-82	140-37
<u>Обед</u>			
100	Салат из свежих помидоров и перца сладкого помидоры свежие, перец свежий, лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5	48-17
275	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной свекла, капуста белокочанная, картофель, бедро куриное, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томатная паста, сахар, соль	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-13	23-76
100	Куриное филе в сырном соусе филе куриное, сметана, сыр, масло растительное, соль	Калорийность-207, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-1	80-53
180	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-243, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-51	10-33
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-14	14-36
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-30	6-98
200	Чай с шиповником, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный	Калорийность-54, Углеводы-13	2-58
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-99
Итого за Обед		Калорийность-966, Белки-36, Жиры-33, Углеводы-137	211-70
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
80	Пицца школьная.	Калорийность-238, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-22	
200	Чай с сахаром	Калорийность-57, Углеводы-15	
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Полдник		Калорийность-367, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-52	
Итого за день		Калорийность-1 983, Белки-65, Жиры-72, Углеводы-234	352-07

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.

И.о. директора
учреждения

Михайлова В.С.

