15.06.2021 (7-11 лет, 3вт)

оздоровительный сезон (7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	завтрак		
10	Масло сливочное	ККАЛ-66, Ж-7	4-4
10	Сыр порциями	ККАЛ-33, Б-3, Ж-3	4-49
50	Шницель кур духовой Куры-филе, Молоко сухое 25%, Хлеб белый нарезной	ККАЛ-87, Б-9, Ж-4, У-5	15-04
150	Гарнир каша гречка вязкая Гречка, Масло сливочное, Соль	ККАЛ-125, Б-5, Ж-2, У-21	3-8
200	Чай с сахаром Чай, Сахар	ККАЛ-63, У-15	1-58
30	Мармелад	ККАЛ-90, У-23	5-76
40	Батон	ККАЛ-105, Б-3, Ж-1, У-21	3-85
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-54, Б-2, У-10	1-66
	Итого за завтрак	ККАЛ-624, Б-22, Ж-18, У-95	40-58
	обед		
60	Огурец свежий	ККАЛ-9, У-2, С-1	7-65
200	Суп рыбный (консервы) Картофель св, Лук репка, Морковь св, Консерва сайра в/м, Рис, Масло растительное	ККАЛ-151, Б-5, Ж-9, У-11, С-1	13-69
90	Биточек по- Хлыновски Фарш мясной, Картофель св, Лук репка, Яйцо, Сухари паниров., Масло сливочное, Соль	ККАЛ-290, Б-10, Ж-21, У-11, С-4	31-23
150	Макароны отварные (рожки) Макароны (рожки), Масло сливочное, Соль	ККАЛ-182, Б-5, Ж-4, У-37	4-23
200	Сок фруктовый	ККАЛ-84, Б-1, Ж-1, У-25, С-4	11-6
50	Хлеб пшеничный	ККАЛ-118, Б-4, У-25	3-02
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-54, Б-2, У-10	1-66
	Итого за обед	ККАЛ-888, Б-28, Ж-36, У-120, С-9	73-08
	полдник		
200	Йогурт	ККАЛ-142, Б-6, Ж-5, У-14	19-2
85	Яблоки свежие	ККАЛ-40, У-8, С-1	11-48
80	Пряник сливочный	ККАЛ-269, Б-4, Ж-2, У-62	15-75
	Итого за полдник	ККАЛ-451, Б-10, Ж-8, У-84, С-1	46-43
	Итого за	ККАЛ-1 963, Б-60, Ж-61, У-300, С-10	160-09

Директор МБОУ "СОШ

ИП Осипова Л.И.

Калькулятор

15.06.2021 (12-18 лет, 3вт)

оздоровительный сезон (12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	завтрак		
10	Масло сливочное	ККАЛ-66, Ж-7	4-4
80	Шницель кур духовой Куры-филе, Молоко сухое 25%, Хлеб белый нарезной	ККАЛ-140, Б-14, Ж-6, У-8	24-06
250	Гарнир каша гречка вязкая Гречка, Масло сливочное, Соль	ККАЛ-209, Б-8, Ж-4, У-35	6-32
200	Чай с сахаром Чай, Сахар	ККАЛ-63, У-15	1-58
50	Батон	ККАЛ-131, Б-4, Ж-1, У-26	4-81
40	Хлеб ржаной	ККАЛ-72, Б-3, У-14	2-21
	Итого за завтрак	ККАЛ-681, Б-28, Ж-20, У-98	43-38
	обед		
100	Огурец свежий	ККАЛ-15, Б-1, У-3, С-1	12-75
250	Суп рыбный (консервы) Картофель св, Лук репка, Морковь св, Консерва сайра в/м, Рис, Масло растительное	ККАЛ-189, Б-6, Ж-11, У-14, С-1	17-11
100	Биточек по- Хлыновски Фарш мясной, Картофель св, Лук репка, Яйцо, Сухари паниров., Масло сливочное, Соль	ККАЛ-323, Б-12, Ж-23, У-12, С-4	34-71
180	Макароны отварные (рожки) Макароны (рожки), Масло сливочное, Соль	ККАЛ-218, Б-6, Ж-5, У-44	5-08
200	Сок фруктовый	ККАЛ-84, Б-1, Ж-1, У-25, С-4	11-6
70	Хлеб пшеничный	ККАЛ-165, Б-5, Ж-1, У-34	4-23
40	Хлеб ржаной	ККАЛ-72, Б-3, У-14	2-21
	Итого за обед	ККАЛ-1 066, Б-34, Ж-41, У-146, С-10	87-69
	полдник		
200	Йогурт	ККАЛ-142, Б-6, Ж-5, У-14	19-2
72	Мандарины свежие	ККАЛ-27, Б-1, У-5, С-3	11-59
30	Булочная мелочь	ККАЛ-168, Б-2, Ж-1, У-39	8-15
	Итого за полдник	ККАЛ-337, Б-9, Ж-7, У-58, С-3	38-94
	Итого за	ККАЛ-2 085, Б-71, Ж-67, У-302, С-13	170-01

Директор МБОУ "СОШ

ИП Осипова Л.И.

Калькулятор