

**СОГЛАСОВАНО:**

ИП Сюремов С.П.

« 09 » 01 2023г.



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МАОУ «Голдыревская СОШ»

« 09 » 01 2023г.



Перспективное 10-ти дневное меню  
для школьников возраста 12 лет и старше (ОВЗ)  
на 2023 год

Основание:

СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания населения (приложение 8-10)»

# Меню 12 лет и старше ОБЗ 2023г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
40	<b>Бутерброд с маслом</b> <i>хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15	<b>11,00</b>
250	<b>Каша манная вязкая</b> <i>молоко, крупа манная, масло сливочное</i>	Калорийность-342, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-46	<b>24,07</b>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко, сахар, кофейный напиток обогащенный др</i>	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	<b>10,00</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>3,00</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-660, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-92	<b>48,07</b>
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат витаминный</b> <i>капуста, морковь, яблоки, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-140, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-11	<b>10,00</b>
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем(курица)</b> <i>бульон из курицы, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста</i>	Калорийность-162, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-11	<b>17,89</b>
100	<b>Котлета школьная</b> <i>говядина коплетное мясо, филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-265, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	<b>33,00</b>
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	Калорийность-309, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-47	<b>24,00</b>
30	<b>Соус томатный</b> <i>томатная паста, мука в/с, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2	<b>3,00</b>
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар</i>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-31	<b>9,00</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>3,00</b>
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	<b>3,00</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 142, Белки-39, Жиры-46, Углеводы-142	<b>102,89</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 802, Белки-57, Жиры-69, Углеводы-234	<b>150,96</b>

Калькулятор



Сюремов С.П.

# Меню 12 лет и старше ОВЗ 2023г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
75	<b>Омлет натуральный</b> <i>яйцо диетическое, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-2	<b>18,00</b>
250	<b>Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая</b> <i>молоко, крупа овсяная геркулес, масло сливочное, сахар, соль йодированная</i>	Калорийность-329, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-46	<b>21,07</b>
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>чай-заварка, сахар, лимоны</i>	Калорийность-62, Углеводы-15	<b>6,00</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>3,00</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-588, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-78	<b>48,07</b>
<b><u>Обед</u></b>			
250	<b>Суп крестьянский с крупой(курица)</b> <i>бульон из курицы, капуста, картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийность-185, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-16	<b>18,89</b>
100	<b>Котлета рыбная</b> <i>минтай, хлеб пшеничный, яйцо диетическое, масло сливочное</i>	Калорийность-208, Белки-25, Жиры-5, Углеводы-16	<b>44,00</b>
180	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	<b>24,00</b>
30	<b>Соус молочный</b> <i>молоко, мука в/с, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-41, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3	<b>3,00</b>
200	<b>Кисель из концентрата плодового</b> <i>концентрат киселя, сахар</i>	Калорийность-131, Углеводы-34	<b>7,00</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>3,00</b>
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	<b>3,00</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-873, Белки-41, Жиры-25, Углеводы-120	<b>102,89</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 461, Белки-61, Жиры-46, Углеводы-198	<b>150,96</b>

Калькулятор



Сюремов С.П.

# Меню 12 лет и старше ОБЗ 2023г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
20/30	<b>Бутерброд с сыром</b> <i>хлеб пшеничный, сыр</i>	Калорийность-141, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-15	<b>16,00</b>
250	<b>Каша пшеничная вязкая б/с</b> <i>молоко, крупа пшеничная, масло сливочное</i>	Калорийность-360, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-49	<b>23,07</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>3,00</b>
200	<b>Чай с молоком</b> <i>чай-заварка, молоко, сахар</i>	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	<b>6,00</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-659, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-96	<b>48,07</b>
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом</b> <i>капуста, огурцы свежие, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-130, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8	<b>11,00</b>
250	<b>Суп-лапша домашняя(курица)</b> <i>бульон из курицы, мука в/с, лук репчатый, яйцо диетическое, масло растительное, мука в/с на подпыл, соль йодированная</i>	Калорийность-201, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-16	<b>14,89</b>
180	<b>Запеканка из творога</b> <i>творог, молоко, крупа манная, сахар, сметана 15%, сухари панировочные, масло сливочное, яйцо диетическое</i>	Калорийность-431, Белки-39, Жиры-16, Углеводы-31	<b>51,00</b>
30	<b>Молоко сгущенное</b>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17	<b>10,00</b>
200	<b>Напиток из шиповника</b> <i>шиповник сухой, сахар</i>	Калорийность-117, Белки-1, Углеводы-25	<b>10,00</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>3,00</b>
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	<b>3,00</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 091, Белки-56, Жиры-39, Углеводы-122	<b>102,89</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 750, Белки-78, Жиры-59, Углеводы-218	<b>150,96</b>

Калькулятор  Сюремов С.П.

# Меню 12 лет и старше ОВЗ 2023г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
40	<b>Бутерброд с маслом</b> <small>хлеб пшеничный, масло сливочное</small>	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15	<b>11,00</b>
250	<b>Каша пшенная вязкая</b> <small>молоко, крупа пшено, масло сливочное, сахар</small>	Калорийность-392, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-54	<b>24,07</b>
200	<b>Какао с молоком</b> <small>молоко, сахар, какао-порошок</small>	Калорийность-142, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	<b>10,00</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>3,00</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-742, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-109	<b>48,07</b>
<b><u>Обед</u></b>			
250	<b>Борщ с капустой и картофелем(курица)</b> <small>бульон из курицы, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар</small>	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-15	<b>16,89</b>
130	<b>Тефтели из говядины с рисом("Ежики") в том.соусе</b> <small>говядина котлетное мясо, соус томатный, лук репчатый, масло сливочное, крупа рисовая, мука в/с</small>	Калорийность-301, Белки-13, Жиры-21, Углеводы-16	<b>57,00</b>
180	<b>Макаронные изделия отварные</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное</small>	Калорийность-261, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-43	<b>13,00</b>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко, сахар, кофейный напиток обогащенный дп</small>	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	<b>10,00</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>3,00</b>
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	<b>3,00</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-973, Белки-35, Жиры-41, Углеводы-115	<b>102,89</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 715, Белки-54, Жиры-65, Углеводы-224	<b>150,96</b>

Калькулятор



Сюремов С.П.

## Меню 12 лет и старше ОВЗ 2023г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
250	<b>Макаронны, запеченные с яйцом</b> <i>макаронные изделия, молоко, яйцо диетическое, масло сливочное, масло растительное</i>	Калорийность-400, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-51	<b>33,07</b>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко, сахар, кофейный напиток обогащенный дп</i>	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	<b>12,00</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>3,00</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-581, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-82	<b>48,07</b>
<b><u>Обед</u></b>			
40/20	<b>Булочка домашняя с сыром</b> <i>мука в/с, сыр, сахар, масло растительное, мука в/с на подъем, яйцо диетическое, дрожжи, соль йодированная</i>	Калорийность-241, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-25	<b>20,00</b>
250	<b>Суп картофельный с бобовыми(горох)</b> <i>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, петрушка</i>	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-22	<b>15,89</b>
100	<b>Котлета из курицы</b> <i>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, хлеб пшеничный</i>	Калорийность-220, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-9	<b>35,00</b>
180	<b>Рагу из овощей</b> <i>картофель, соус сметанный натуральный, капуста, морковь, лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийность-267, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-21	<b>20,00</b>
200	<b>Компот из яблок</b> <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	<b>9,00</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>3,00</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 052, Белки-36, Жиры-48, Углеводы-117	<b>102,89</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 633, Белки-55, Жиры-67, Углеводы-199	<b>150,96</b>

Калькулятор



Сюремов С.П.

## Меню 12 лет и старше ОВЗ 2023г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
20/30	<b>Бутерброд с сыром</b> <i>хлеб пшеничный, сыр</i>	Калорийность-141, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-15	<b>18,07</b>
250	<b>Каша ячневая вязкая</b> <i>молоко, крупа ячневая, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-356, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-49	<b>21,00</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>чай-заварка, сахар</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	<b>6,00</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>3,00</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-628, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-94	<b>48,07</b>
<b><u>Обед</u></b>			
250	<b>Рассольник ленинградский с курицей</b> <i>бульон из курицы, картофель, огурцы соленые, морковь, крупа овсяная геркулес, лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийность-192, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-18	<b>18,89</b>
160	<b>Рыба, тушенная в томате с овощами/Минтай</b> <i>минтай, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, петрушка, сахар</i>	Калорийность-177, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-8	<b>49,00</b>
180	<b>Рис отварной</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное</i>	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-48	<b>20,00</b>
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар</i>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-31	<b>9,00</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>3,00</b>
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	<b>3,00</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-882, Белки-33, Жиры-26, Углеводы-130	<b>102,89</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 510, Белки-53, Жиры-45, Углеводы-224	<b>150,96</b>

Калькулятор



Сюремов С.П.

# Меню 12 лет и старше ОВЗ 2023г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
55	<b>Бутерброд с повидлом</b> <i>хлеб пшеничный, повидло, масло сливочное</i>	Калорийность-163, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	<b>14,07</b>
250	<b>Каша рисовая вязкая</b> <i>молоко, крупа рисовая, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-367, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-54	<b>25,00</b>
200	<b>Чай с молоком</b> <i>чай-заварка, молоко, сахар</i>	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	<b>6,00</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>3,00</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-688, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-114	<b>48,07</b>
<b><u>Обед</u></b>			
40	<b>Яйцо вареное</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	<b>8,00</b>
250	<b>Суп-пюре из картофеля</b> <i>бульон из курицы, картофель, молоко, морковь, мука в/с, масло сливочное</i>	Калорийность-223, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-26	<b>15,89</b>
10	<b>Гренки из пшеничного хлеба</b>	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-8	<b>2,00</b>
100	<b>Котлета из говядины</b> <i>говядина котлетное мясо, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное</i>	Калорийность-315, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-17	<b>46,00</b>
180	<b>Капуста тушеная</b> <i>капуста, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, морковь, сахар, петрушка, мука в/с</i>	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-20	<b>16,00</b>
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар</i>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-31	<b>9,00</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>3,00</b>
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	<b>3,00</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 041, Белки-44, Жиры-40, Углеводы-127	<b>102,89</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 729, Белки-57, Жиры-59, Углеводы-241	<b>150,96</b>

Калькулятор



Сюремов С.П.

## Меню 12 лет и старше ОВЗ 2023г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
40	<b>Яйцо вареное</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	<b>8,00</b>
250	<b>Каша "Дружба"</b> <i>молоко, крупа рисовая, крупа пшено, сахар</i>	Калорийность-203, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-35	<b>31,07</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>чай-заварка, сахар</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	<b>6,00</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>3,00</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-397, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-65	<b>48,07</b>
<b><u>Обед</u></b>			
250	<b>Суп с рыбными консервами</b> <i>картофель, консервы рыбные в собственном соку, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка</i>	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	<b>28,89</b>
160	<b>Бефстроганов из филе курицы с соусом молочным</b>	Калорийность-406, Белки-26, Жиры-30, Углеводы-9	<b>49,00</b>
<i>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, соус молочный, морковь, лук репчатый, петрушка</i>			
180	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийность-261, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-43	<b>13,00</b>
200	<b>Кисель из концентрата плодового</b> <i>концентрат киселя, сахар</i>	Калорийность-131, Углеводы-34	<b>6,00</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>3,00</b>
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	<b>3,00</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 026, Белки-39, Жиры-40, Углеводы-128	<b>102,89</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 423, Белки-53, Жиры-49, Углеводы-193	<b>150,96</b>

Калькулятор



Сюремов С.П.

# Меню 12 лет и старше ОВЗ 2023г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
50	<b>Бутерброд с вареной сгущ.</b> <i>хлеб пшеничный, молоко сгущенное вареное</i>	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	12,07
230	<b>Макаронные изделия отварные с сыром</b> <i>макаронные изделия, сыр, масло сливочное</i>	Калорийность-356, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-50	25,00
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко, сахар, кофейный напиток обогащенный дп</i>	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	8,00
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-670, Белки-24, Жиры-15, Углеводы-107	<b>48,07</b>
<b><u>Обед</u></b>			
250	<b>Суп из овощей с курицей</b> <i>бульон из курицы, картофель, капуста, лук репчатый, морковь, горошек зеленый консервы, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-11	18,89
110	<b>Голубцы ленивые в соусе сметанном</b> <i>капуста, говядина коплетное мясо, соус сметанный натуральный, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное</i>	Калорийность-174, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-8	46,00
180	<b>Картофель, тушеный с луком</b> <i>картофель, молоко, лук репчатый, масло растительное, мука в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Калорийность-275, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-29	21,00
200	<b>Компот из яблок</b> <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	11,00
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	3,00
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-817, Белки-22, Жиры-35, Углеводы-98	<b>102,89</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 487, Белки-46, Жиры-50, Углеводы-205	<b>150,96</b>

Калькулятор



Сюремов С.П.

# Меню 12 лет и старше ОБЗ 2023г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
250	<b>Запеканка рисовая с творогом</b>	Калорийность-435, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-69	<b>33,07</b>
<i>крупа рисовая, творог, сахар, яйцо диетического, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, ванилин</i>			
20	<b>Молоко сгущенное</b>	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11	<b>7,00</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-60, Углеводы-15	<b>5,00</b>
<i>чай-заварка, сахар</i>			
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>3,00</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-625, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-110	<b>48,07</b>
<b><u>Обед</u></b>			
250	<b>Суп с макаронными изделиями и картофелем</b>	Калорийность-161, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19	<b>12,89</b>
<i>бульон из курицы, картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста</i>			
100	<b>Котлета из говядины</b>	Калорийность-315, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-17	<b>42,00</b>
<i>говядина комлетное мясо, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное</i>			
180	<b>Рис отварной</b>	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-48	<b>13,00</b>
<i>крупа рисовая, масло сливочное</i>			
30	<b>Соус томатный</b>	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2	<b>3,00</b>
<i>томатная паста, мука в/с, масло сливочное, сахар</i>			
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-142, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	<b>9,00</b>
<i>молоко, сахар, какао-порошок</i>			
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	<b>3,00</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>3,00</b>
150	<b>Фрукт</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	<b>17,00</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 103, Белки-39, Жиры-37, Углеводы-151	<b>102,89</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 728, Белки-59, Жиры-48, Углеводы-261	<b>150,96</b>

Калькулятор



Сюремов С.П.