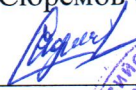


СОГЛАСОВАНО:

ИП Сюрёмов С.П.



Сюрёмов С.П./

2025г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СОШ №1



/ Коршунова К.В./

2025г.

**Перспективное 10-ти дневное меню
для школьников возраста 12 лет и старше
(дети-инвалиды, не имеющие статуса ОВЗ)
на 2025 год**

Основание:

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

Меню дети-инвалиды 12 лет и старше, не имеющие статус ОВЗ 2025г

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-------------------------|--|--|----------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 40 | Бутерброд с маслом <i>хлеб пшеничный, масло сливочное</i> | Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15 | 13,00 |
| 250 | Каша манная вязкая <i>молоко, крупа манная, масло сливочное</i> | Калорийность-342, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-46 | 27,05 |
| 200 | Кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар, кофейный напиток обогащенный дп</i> | Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16 | 10,00 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15 | 3,00 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-660, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-92 | 53,05 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 100 | Салат витаминный <i>капуста, морковь, яблоки, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i> | Калорийность-140, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-11 | 10,00 |
| 250 | Щи из свежей капусты с картофелем(курица) <i>бульон из курицы, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста</i> | Калорийность-162, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-11 | 19,54 |
| 100 | Котлета школьная <i>говядина котлетное мясо, филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, молоко, хлеб пшеничный, сухари панцировочные, масло растительное, соль йодированная</i> | Калорийность-265, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15 | 41,00 |
| 180 | Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное</i> | Калорийность-309, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-47 | 24,00 |
| 30 | Соус томатный <i>томатная паста, мука в/с, масло сливочное, сахар</i> | Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2 | 3,00 |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов <i>смесь сухофруктов, сахар</i> | Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-31 | 10,00 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15 | 3,00 |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10 | 3,00 |
| Итого за Обед | | Калорийность-1 142, Белки-39, Жиры-46, Углеводы-142 | 113,54 |
| Итого за день | | Калорийность-1 802, Белки-57, Жиры-69, Углеводы-234 | 166,59 |

Калькулятор  Сюремов С.П.

Меню дети-инвалиды 12 лет и старше, не имеющие статус ОВЗ 2025г

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-------------------------|--|--|----------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 75 | Омлет натуральный <small>яйцо диетическое, молоко, масло сливочное</small> | Калорийность-126, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-2 | 21,00 |
| 250 | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая <small>молоко, крупа овсяная геркулес, масло сливочное, сахар, соль йодированная</small> | Калорийность-329, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-46 | 23,05 |
| 200 | Чай с лимоном <small>чай-заварка, сахар, лимоны</small> | Калорийность-62, Углеводы-15 | 6,00 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15 | 3,00 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-588, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-78 | 53,05 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 250 | Суп крестьянский с крупой(курица) <small>бульон из курицы, капуста, картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло растительное</small> | Калорийность-185, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-16 | 22,54 |
| 100 | Котлета рыбная <small>минтай, хлеб пшеничный, яйцо диетическое, масло сливочное</small> | Калорийность-208, Белки-25, Жиры-5, Углеводы-16 | 48,00 |
| 180 | Картофельное пюре <small>картофель, молоко, масло сливочное</small> | Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26 | 25,00 |
| 30 | Соус молочный <small>молоко, мука в/с, масло сливочное, сахар</small> | Калорийность-41, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3 | 5,00 |
| 200 | Кисель из концентрата плодового <small>концентрат киселя, сахар</small> | Калорийность-131, Углеводы-34 | 7,00 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15 | 3,00 |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10 | 3,00 |
| Итого за Обед | | Калорийность-873, Белки-41, Жиры-25, Углеводы-120 | 113,54 |
| Итого за день | | Калорийность-1 461, Белки-61, Жиры-46, Углеводы-198 | 166,59 |

Калькулятор

Сюремов С.П.

Меню дети-инвалиды 12 лет и старше, не имеющие статус ОВЗ 2025г

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-------------------------|---|--|----------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 20/30 | Бутерброд с сыром <i>хлеб пшеничный, сыр</i> | Калорийность-141, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-15 | 17,00 |
| 250 | Каша пшеничная вязкая б/с <i>молоко, крупа пшеничная, масло сливочное</i> | Калорийность-360, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-49 | 27,05 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15 | 3,00 |
| 200 | Чай с молоком <i>чай-заварка, молоко, сахар</i> | Калорийность-87, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17 | 6,00 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-659, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-96 | 53,05 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 100 | Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом <i>капуста, огурцы свежие, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i> | Калорийность-130, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8 | 11,00 |
| 250 | Суп-лапша домашняя(курица) <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 | 18,54 |
| 180 | Запеканка из творога <i>творог, молоко, крупа манная, сахар, сметана 15 %, сухари панировочные, масло сливочное, яйцо диетическое</i> | Калорийность-431, Белки-39, Жиры-16, Углеводы-31 | 58,00 |
| 30 | Молоко сгущенное | Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17 | 10,00 |
| 200 | Напиток из шиповника <i>шиповник сухой, сахар</i> | Калорийность-117, Белки-1, Углеводы-25 | 10,00 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15 | 3,00 |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10 | 3,00 |
| Итого за Обед | | Калорийность-1 091, Белки-56, Жиры-39, Углеводы-122 | 113,54 |
| Итого за день | | Калорийность-1 750, Белки-78, Жиры-59, Углеводы-218 | 166,59 |

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню дети-инвалиды 12 лет и старше, не имеющие статус ОВЗ 2025г

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-------------------------|--|---|-------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 40 | Бутерброд с маслом <i>хлеб пшеничный, масло сливочное</i> | Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15 | 13,00 |
| 250 | Каша пшеничная вязкая <i>молоко, крупа пшеница, масло сливочное, сахар</i> | Калорийность-392, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-54 | 27,05 |
| 200 | Какао с молоком <i>молоко, сахар, какао-порошок</i> | Калорийность-142, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25 | 10,00 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15 | 3,00 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-742, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-109 | 53,05 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 250 | Борщ с капустой и картофелем(курица) <i>бульон из курицы, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар</i> | Калорийность-178, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-15 | 21,54 |
| 130 | Тефтели из говядины с рисом("Ежики") в том.соусе <i>говядина котлетное мясо, соус томатный, лук репчатый, масло сливочное, крупа рисовая, мука в/с</i> | Калорийность-301, Белки-13, Жиры-21, Углеводы-16 | 63,00 |
| 180 | Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное</i> | Калорийность-261, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-43 | 13,00 |
| 200 | Кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар, кофейный напиток обогащенный дп</i> | Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16 | 10,00 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15 | 3,00 |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10 | 3,00 |
| Итого за Обед | | Калорийность-973, Белки-35, Жиры-41, Углеводы-115 | 113,54 |
| Итого за день | | Калорийность-1 715, Белки-54, Жиры-65, Углеводы-224 | 166,59 |

Калькулятор

Сюремов С.П.

Меню дети-инвалиды 12 лет и старше, не имеющие статус ОВЗ 2025г

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-------------------------|---|---|-------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 250 | Макаронны, запеченные с яйцом <small>макаронные изделия, молоко, яйцо диетическое, масло сливочное, масло растительное</small> | Калорийность-400, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-51 | 37,05 |
| 200 | Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар, кофейный напиток обогащенный дп</small> | Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16 | 13,00 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15 | 3,00 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-581, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-82 | 53,05 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 40/20 | Булочка домашняя с сыром <small>мука в/с, сыр, сахар, масло растительное, мука в/с на подпыл, яйцо диетическое, дрожжи, соль йодированная</small> | Калорийность-241, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-25 | 20,00 |
| 250 | Суп картофельный с бобовыми(горох) <small>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, петрушка</small> | Калорийность-150, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-22 | 18,54 |
| 100 | Котлета из курицы <small>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, хлеб пшеничный</small> | Калорийность-220, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-9 | 40,00 |
| 180 | Рагу из овощей <small>картофель, соус сметанный натуральный, капуста, морковь, лук репчатый, масло растительное</small> | Калорийность-267, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-21 | 23,00 |
| 200 | Компот из яблок <small>яблоки, сахар</small> | Калорийность-103, Углеводы-25 | 9,00 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15 | 3,00 |
| Итого за Обед | | Калорийность-1 052, Белки-36, Жиры-48, Углеводы-117 | 113,54 |
| Итого за день | | Калорийность-1 633, Белки-55, Жиры-67, Углеводы-199 | 166,59 |

Калькулятор  Сюремов С.П.

Меню дети-инвалиды 12 лет и старше, не имеющие статус ОВЗ 2025г

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-------------------------|--|---|-------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 20/30 | Бутерброд с сыром <i>хлеб пшеничный, сыр</i> | Калорийность-141, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-15 | 17,00 |
| 250 | Каша ячневая вязкая <i>молоко, крупа ячневая, масло сливочное, сахар</i> | Калорийность-356, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-49 | 28,05 |
| 200 | Чай с сахаром <i>чай-заварка, сахар</i> | Калорийность-60, Углеводы-15 | 5,00 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15 | 3,00 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-628, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-94 | 53,05 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 250 | Рассольник ленинградский с курицей <i>бульон из курицы, картофель, огурцы соленые, морковь, крупа овсяная геркулес, лук репчатый, масло растительное</i> | Калорийность-192, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-18 | 24,54 |
| 160 | Рыба, тушенная в томате с овощами/Минтай <i>минтай, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, петрушка, сахар</i> | Калорийность-177, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-8 | 53,00 |
| 180 | Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное</i> | Калорийность-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-48 | 21,00 |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов <i>смесь сухофруктов, сахар</i> | Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-31 | 9,00 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15 | 3,00 |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10 | 3,00 |
| Итого за Обед | | Калорийность-882, Белки-33, Жиры-26, Углеводы-130 | 113,54 |
| Итого за день | | Калорийность-1 510, Белки-53, Жиры-45, Углеводы-224 | 166,59 |

Калькулятор  Сюремов С.П.

Меню дети-инвалиды 12 лет и старше, не имеющие статус ОВЗ 2025г

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-------------------------|---|---|-------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 55 | Бутерброд с повидлом <small>хлеб пшеничный, повидло, масло сливочное</small> | Калорийность-163, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28 | 17,05 |
| 250 | Каша рисовая вязкая <small>молоко, крупа рисовая, масло сливочное, сахар</small> | Калорийность-367, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-54 | 27,00 |
| 200 | Чай с молоком <small>чай-заварка, молоко, сахар</small> | Калорийность-87, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17 | 6,00 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15 | 3,00 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-688, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-114 | 53,05 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 40 | Яйцо вареное | Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5 | 10,00 |
| 250 | Суп-пюре из картофеля <small>бульон из курицы, картофель, молоко, морковь, мука в/с, масло сливочное</small> | Калорийность-223, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-26 | 19,54 |
| 10 | Гренки из пшеничного хлеба | Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-8 | 2,00 |
| 100 | Котлета из говядины <small>говядина котлетное мясо, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное</small> | Калорийность-315, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-17 | 51,00 |
| 180 | Капуста тушеная <small>капуста, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, морковь, сахар, петрушка, мука в/с</small> | Калорийность-159, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-20 | 16,00 |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов <small>смесь сухофруктов, сахар</small> | Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-31 | 9,00 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15 | 3,00 |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10 | 3,00 |
| Итого за Обед | | Калорийность-1 041, Белки-44, Жиры-40, Углеводы-127 | 113,54 |
| Итого за день | | Калорийность-1 729, Белки-57, Жиры-59, Углеводы-241 | 166,59 |

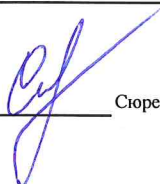
Калькулятор

Сюремов С.П.

Меню дети-инвалиды 12 лет и старше, не имеющие статус ОВЗ 2025г

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-------------------------|---|---|-------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 40 | Яйцо вареное | Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5 | 10,00 |
| 250 | Каша "Дружба" <small>молоко, крупа рисовая, крупа пшено, сахар</small> | Калорийность-203, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-35 | 34,05 |
| 200 | Чай с сахаром <small>чай-заварка, сахар</small> | Калорийность-60, Углеводы-15 | 6,00 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15 | 3,00 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-397, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-65 | 53,05 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 250 | Суп с рыбными консервами <small>картофель, консервы рыбные в собственном соку, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка</small> | Калорийность-105, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17 | 31,54 |
| 160 | Бефстроганов из филе курицы с соусом молочным <small>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, соус молочный, морковь, лук репчатый, петрушка</small> | Калорийность-406, Белки-26, Жиры-30, Углеводы-9 | 57,00 |
| 180 | Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное</small> | Калорийность-261, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-43 | 13,00 |
| 200 | Кисель из концентрата плодового <small>концентрат киселя, сахар</small> | Калорийность-131, Углеводы-34 | 6,00 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15 | 3,00 |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10 | 3,00 |
| Итого за Обед | | Калорийность-1 026, Белки-39, Жиры-40, Углеводы-128 | 113,54 |
| Итого за день | | Калорийность-1 423, Белки-53, Жиры-49, Углеводы-193 | 166,59 |

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню дети-инвалиды 12 лет и старше, не имеющие статус ОВЗ 2025г

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-------------------------|---|---|-------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 50 | Бутерброд с вареной сгущ. <small>хлеб пшеничный, молоко сгущенное вареное</small> | Калорийность-133, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26 | 14,05 |
| 230 | Макаронные изделия отварные с сыром <small>макаронные изделия, сыр, масло сливочное</small> | Калорийность-356, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-50 | 26,00 |
| 200 | Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар, кофейный напиток обогащенный дп</small> | Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16 | 10,00 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15 | 3,00 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-670, Белки-24, Жиры-15, Углеводы-107 | 53,05 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 250 | Суп из овощей с курицей <small>бульон из курицы, картофель, капуста, лук репчатый, морковь, горошек зеленый консервы, масло растительное, соль йодированная</small> | Калорийность-142, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-11 | 23,54 |
| 110 | Голубцы ленивые в соусе сметанном <small>капуста, говядина коплетное мясо, соус сметанный натуральный, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное</small> | Калорийность-174, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-8 | 51,00 |
| 180 | Картофель, тушеный с луком <small>картофель, молоко, лук репчатый, масло растительное, мука в/с, масло сливочное, соль йодированная</small> | Калорийность-275, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-29 | 22,00 |
| 200 | Компот из яблок <small>яблоки, сахар</small> | Калорийность-103, Углеводы-25 | 11,00 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15 | 3,00 |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10 | 3,00 |
| Итого за Обед | | Калорийность-817, Белки-22, Жиры-35, Углеводы-98 | 113,54 |
| Итого за день | | Калорийность-1 487, Белки-46, Жиры-50, Углеводы-205 | 166,59 |

Калькулятор

Сюремов С.П.

Меню дети-инвалиды 12 лет и старше, не имеющие статус ОВЗ 2025г

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-------------------------|--|---|-------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 250 | Запеканка рисовая с творогом | Калорийность-435, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-69 | 37,05 |
| | <small>крупа рисовая, творог, сахар, яйцо диетическое, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15 %, ванилин</small> | | |
| 20 | Молоко сгущенное | Калорийность-59, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11 | 8,00 |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-60, Углеводы-15 | 5,00 |
| | <small>чай-заварка, сахар</small> | | |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15 | 3,00 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-625, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-110 | 53,05 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 250 | Суп с макаронами изделиями и картофелем | Калорийность-161, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19 | 15,54 |
| | <small>бульон из курицы, картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста</small> | | |
| 100 | Котлета из говядины | Калорийность-315, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-17 | 50,00 |
| | <small>говядина котлетное мясо, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное</small> | | |
| 180 | Рис отварной | Калорийность-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-48 | 13,00 |
| | <small>крупа рисовая, масло сливочное</small> | | |
| 30 | Соус томатный | Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2 | 3,00 |
| | <small>томатная паста, мука в/с, масло сливочное, сахар</small> | | |
| 200 | Какао с молоком | Калорийность-142, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25 | 9,00 |
| | <small>молоко, сахар, какао-порошок</small> | | |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10 | 3,00 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15 | 3,00 |
| 150 | Фрукт | Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15 | 17,00 |
| Итого за Обед | | Калорийность-1 103, Белки-39, Жиры-37, Углеводы-151 | 113,54 |
| Итого за день | | Калорийность-1 728, Белки-59, Жиры-48, Углеводы-261 | 166,59 |

Калькулятор

Сюремов С.П.