

**СОГЛАСОВАНО:**

ИП Сюремов С.П.

\_\_\_\_\_ / Сюремов С.П./

« \_\_\_\_\_ » 2023г.



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МАОУ СОШ №12

\_\_\_\_\_ / Комягин Э.А./

« \_\_\_\_\_ » 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	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
10/30	<b>Бутерброд с маслом</b> <i>хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15	11,00
250	<b>Каша манная вязкая</b> <i>молоко, крупа манная, масло сливочное</i>	Калорийность-342, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-46	24,07
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко, сахар, кофейный напиток обогащенный др</i>	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	10,00
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-660, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-92	<b>48,07</b>
<b>Обед</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-192, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-11	17,89
100	<b>Котлета школьная с соусом томатным</b> <i>соус томатный, говядина котлетное мясо, филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-211, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-13	43,00
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	Калорийность-309, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-47	24,00
30	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-3	3,00
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар</i>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-31	9,00
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-959, Белки-33, Жиры-31, Углеводы-127	<b>102,89</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 619, Белки-51, Жиры-54, Углеводы-219	<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</b> <i>бульон из курицы, капуста, картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийность-235, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-16	<b>18,89</b>
110	<b>Котлета рыбная с соусом молочным</b> <i>минтай, соус молочный, хлеб пшеничный, яйцо диетическое, масло сливочное</i>	Калорийность-255, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-11	<b>47,00</b>
180	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-215, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	<b>24,00</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-959, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-112	<b>102,89</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 547, Белки-48, Жиры-43, Углеводы-190	<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>16,00</b>
250	<b>Каша пшеничная вязкая</b> <i>молоко, крупа пшеничная, масло сливочное</i>	Калорийность-360, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-49	<b>23,07</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-659, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-96	<b>48,07</b>
<b><u>Обед</u></b>			
80	<b>Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом</b> <i>капуста, огурцы свежие, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-6	<b>11,00</b>
250	<b>Суп-лапша домашняя</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-1 065, Белки-56, Жиры-37, Углеводы-120	<b>102,89</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 724, Белки-78, Жиры-57, Углеводы-216	<b>150,96</b>

Калькулятор

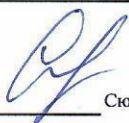


Сюремов С.П.

# 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>			
10/30	<b>Бутерброд с маслом</b> <i>хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15	11,00
250	<b>Каша пшенная вязкая</b> <i>молоко, крупа пшено, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-392, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-54	24,07
200	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко, сахар, какао-порошок</i>	Калорийность-142, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	10,00
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
<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</b> <i>бульон из курицы, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-188, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-15	16,89
110	<b>Тефтели из говядины с рисом("Ежики") в том.соусе</b> <i>говядина котлетное мясо, соус томатный, лук репчатый, масло сливочное, крупа рисовая, мука в/с</i>	Калорийность-282, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-13	57,00
180	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийность-261, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-43	13,00
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко, сахар, кофейный напиток обогащенный др</i>	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	10,00
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-964, Белки-33, Жиры-37, Углеводы-112	<b>102,89</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 706, Белки-52, Жиры-61, Углеводы-221	<b>150,96</b>

Калькулятор



Сюремов С.П.

# Меню 12 лет и старше ОВЗ 2023г

Выход (г)	Наименование блюда	зн. 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	33,07
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко, сахар, кофейный напиток обогащенный дп</i>	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	12,00
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
<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 подпыл, яйцо диетическое, дрожжи, соль йодированная</i>	Калорийность-241, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-25	20,00
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	15,89
110	<b>Котлета из курицы с соусом молочным</b> <i>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, соус молочный, хлеб пшеничный</i>	Калорийность-215, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-11	35,00
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	20,00
200	<b>Компот из яблок</b> <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	9,00
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 047, Белки-34, Жиры-47, Углеводы-119	<b>102,89</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 628, Белки-53, Жиры-66, Углеводы-201	<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-212, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-18	<b>18,89</b>
150	<b>Рыба, тушенная в томате с овощами/Минтай</b> <i>минтай, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, петрушка, сахар</i>	Калорийность-208, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-8	<b>49,00</b>
180	<b>Рис отварной</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное</i>	Калорийность-299, 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-963, Белки-33, Жиры-26, Углеводы-130	<b>102,89</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 591, 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>			
25/30	<b>Бутерброд с повидлом</b> <i>повидло, хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	Калорийность-163, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	14,07
250	<b>Каша рисовая вязкая</b> <i>молоко, крупа рисовая, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-367, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-54	25,00
200	<b>Чай с молоком</b> <i>чай-заварка, молоко, сахар</i>	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	6,00
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
<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	8,00
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	15,89
10	<b>Гренки из пшеничного хлеба</b>	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-8	2,00
110	<b>Котлета из говядины с соусом томатным</b> <i>говядина котлетное мясо, соус томатный, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное</i>	Калорийность-286, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-16	49,00
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	16,00
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар</i>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-31	9,00
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-960, Белки-38, Жиры-37, Углеводы-116	<b>102,89</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 648, Белки-51, Жиры-56, Углеводы-230	<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-125, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	<b>28,89</b>
110	<b>Бефстроганов из филе курицы с соусом молочным</b> <i>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, соус молочный, морковь, лук репчатый, петрушка</i>	Калорийность-296, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-6	<b>49,00</b>
180	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийность-291, 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-966, Белки-31, Жиры-30, Углеводы-125	<b>102,89</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 363, Белки-45, Жиры-39, Углеводы-190	<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>			
25/30	<b>Бутерброд с вареной сгуц.</b> <i>молоко сгущенное вареное, хлеб пшеничный</i>	Калорийность-146, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-29	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 др</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-683, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-110	<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-182, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-11	18,89
110	<b>Голубцы ленивые в соусе сметанном</b> <i>капуста, говядина котлетное мясо, соус сметанный натуральный, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное</i>	Калорийность-234, 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-315, 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-957, Белки-22, Жиры-35, Углеводы-98	<b>102,89</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 640, Белки-46, Жиры-51, Углеводы-208	<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>Запеканка рисовая с творогом</b>	Калорийность-435, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-69	<b>33,07</b>
<i>крупа рисовая, творог, сахар, яйцо диетическое, 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>			
110	<b>Котлета из говядины с соусом томатным 80/30</b>	Калорийность-285, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-15	<b>45,00</b>
<i>говядина котлетное мясо, соус томатный, хлеб пшеничный, сухари панировочные</i>			
180	<b>Рис отварной</b>	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-48	<b>13,00</b>
<i>крупа рисовая, масло сливочное</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 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>
150	<b>Фрукт</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	<b>17,00</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1051, Белки-35, Жиры-29, Углеводы-147	<b>102,89</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 676, Белки-55, Жиры-40, Углеводы-257	<b>150,96</b>

Калькулятор  Сюремов С.П.