

## Колледж 5-11 класс (2023) 2комплекс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
60	<b>Тефтели рыбные с соусом собственного производства</b> <small>Филе трески б/к замороженное, Хлеб пшеничный (батон из муки в/с), 0,400гр для производства, Молоко питьевое м.д.ж.3,2% (ультрапастеризованное) мосгик, Лук репчатый свежий, Мука пшеничная хлебопекарная высший сорт, Соль йодированная, Масло сладко-сливочное традиционное 200 гр.МДЖ 82,5%(мосгик), Сметана МДЖ 15%(мосгик), Томатная паста</small>	Калорийность-85, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-5
150	<b>Рис отварной ..</b> <small>Крупа рис пропаренный, Масло сладко-сливочное традиционное 200 гр.МДЖ 82,5%(мосгик), Соль йодированная</small>	Калорийность-215, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-29
200	<b>Чай</b>	Калорийность-1
10	<b>Сахар .</b>	Калорийность-40, Углеводы-10
150	<b>Груши свежие</b>	Калорийность-71, Белки-1, Углеводы-15
20	<b>Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта</b>	Калорийность-48, Белки-2, Углеводы-10
20	<b>Вафли</b>	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-529, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-85
<b>Обед</b>		
100	<b>Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом</b> <small>Томаты свежие красные, круглые, Огурцы свежие Высший сорт, Масло подсолнечное дезодорированное рафинированное Премиум, Соль йодированная, Петрушка свежая, зелень обрезаемая</small>	Калорийность-151, Белки-1, Жиры-15, Углеводы-3
250	<b>Суп из овощей на мясном бульоне (из очищенных овощей)</b> <small>Капуста белокачанная свежая, Картофель продовольственный (очищенный), Морковь столовая (очищенная), Лук репчатый свежий, Горошек Зеленый (консервированный), Масло сладко-сливочное традиционное 200 гр.МДЖ 82,5%(мосгик), Соль йодированная, Петрушка свежая, зелень обрезаемая</small>	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8
50/50	<b>Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе (из очищенных овощей)</b> <small>Говядина от тазобедренной части, мясной кружок, бес.п/ф ДПП, Морковь столовая (очищенная), Соль йодированная, Молоко питьевое м.д.ж.3,2% (ультрапастеризованное) мосгик, Мука пшеничная хлебопекарная высший сорт, Сметана МДЖ 15%(мосгик), Масло сладко-сливочное традиционное 200 гр.МДЖ 82,5%(мосгик), Петрушка свежая, зелень обрезаемая</small>	Калорийность-198, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-6
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая 8001</b> <small>Крупа гречневая ядрица, Соль йодированная, Масло сладко-сливочное традиционное 200 гр.МДЖ 82,5%(мосгик)</small>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-50
200	<b>Компот из быстрозамороженных (клубника)</b> <small>Клубника б/з, Сахар белый кристаллический свекловичный</small>	Калорийность-61, Углеводы-15
40	<b>Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта</b>	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-20
40	<b>Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной</b>	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-972, Белки-36, Жиры-40, Углеводы-118
<b>Итого за</b>		Калорийность-1 500, Белки-48, Жиры-51, Углеводы-202

Генеральный директор



**Колледж 1-4 класс (2023) 2комплекс**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
60	<b>Тфтели рыбные с соусом собственного производства</b> <small>Филе трески б/к замороженное, Хлеб пшеничный (батон из муки в/с), 0,400г для производства, Молоко питьевое м.д.ж 3,2% (ультрапастеризованное) мосгик, Лук репчатый свежий, Мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, Соль йодированная, Масло сладко-сливочное традиционное 200 гр.МДЖ 82,5%(мосгик), Сметана МДЖ 15%(мосгик), Томатная паста</small>	Калорийность-85, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-5
150	<b>Рис отварной ..</b> <small>Крупа рис пропаренный, Масло сладко-сливочное традиционное 200 гр.МДЖ 82,5%(мосгик), Соль йодированная</small>	Калорийность-215, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-29
200	<b>Чай</b>	Калорийность-1
10	<b>Сахар .</b>	Калорийность-40, Углеводы-10
150	<b>Груши свежие</b>	Калорийность-71, Белки-1, Углеводы-15
20	<b>Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта</b>	Калорийность-48, Белки-2, Углеводы-10
20	<b>Вафли</b>	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-529, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-85
<b>Обед</b>		
60	<b>Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом</b> <small>Томаты свежие красные, круглые, Огурцы свежие Высший сорт, Масло подсолнечное дезодорированное рафинированное Премиум, Соль йодированная, Петрушка свежая, зелень обрезная</small>	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-2
250	<b>Суп из овощей на мясном бульоне (из очищенных овощей)</b> <small>Капуста белокочанная свежая, Картофель продовольственный (очищенный), Морковь столовая (очищенная), Лук репчатый свежий, Горошек Зеленый (консервированный), Масло сладко-сливочное традиционное 200 гр.МДЖ 82,5%(мосгик), Соль йодированная, Петрушка свежая, зелень обрезная</small>	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8
45/45	<b>Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе (из очищенных овощей)</b> <small>Говядина от тазобедренной части, мясной крупнок. бес.п/ф.ДП, Морковь столовая (очищенная), Соль йодированная, Молоко питьевое м.д.ж 3,2% (ультрапастеризованное) мосгик, Мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, Сметана МДЖ 15%(мосгик), Масло сладко-сливочное традиционное 200 гр.МДЖ 82,5%(мосгик), Петрушка свежая, зелень обрезная</small>	Калорийность-178, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-5
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая 8001</b> <small>Крупа гречневая ядрица, Соль йодированная, Масло сладко-сливочное традиционное 200 гр.МДЖ 82,5%(мосгик)</small>	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-41
200	<b>Компот из быстрозамороженных (клубника)</b> <small>Клубника б/з, Сахар белый кристаллический свекловичный</small>	Калорийность-61, Углеводы-15
40	<b>Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта</b>	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-20
40	<b>Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной</b>	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-842, Белки-32, Жиры-31, Углеводы-108
<b>Итого за</b>		Калорийность-1 370, Белки-44, Жиры-43, Углеводы-192

Генеральный директор

