

Колледж 1-4 класс (2021) 1 комплекс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
50	Биточки или котлеты рубленые из птицы паровые (цыплята) собственного производства	Калорийность-131, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-5
150	Капуста тушеная (из очищенных овощей)	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7
200	Чай с лимоном.	Калорийность-4, Углеводы-1
40	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-20
10	Сахар .	Калорийность-40, Углеводы-10
150	Яблоки свежие	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
20	Зефир .	Калорийность-71, Углеводы-17
Итого за Завтрак		Калорийность-521, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-74
<u>Обед</u>		
60	Салат из свежих огурцов с растительным маслом 1030	Калорийность-73, Жиры-7, Углеводы-1
250	Суп вермишелевый на мясном бульоне (из очищенных овощей)	Калорийность-192, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-15
90	Азу из мяса отварного.	Калорийность-158, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-5
200	Рис отварной ..	Калорийность-286, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-39
200	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23
40	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-20
40	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-979, Белки-32, Жиры-37, Углеводы-119
Итого за		Калорийность-1 499, Белки-43, Жиры-54, Углеводы-193

Генеральный директор



Колледж 5-11 класс (2021) 1 комплекс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
50	Биточки или котлеты рубленые из птицы паровые (цыплята) собственного производства	Калорийность-131, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-5
150	Капуста тушеная (из очищенных овощей)	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7
200	Чай с лимоном.	Калорийность-4, Углеводы-1
40	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-20
10	Сахар .	Калорийность-40, Углеводы-10
150	Яблоки свежие	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
20	Зефир .	Калорийность-71, Углеводы-17
Итого за Завтрак		Калорийность-521, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-74
<u>Обед</u>		
100	Салат из свежих огурцов с растительным маслом 1030	Калорийность-121, Белки-1, Жиры-12, Углеводы-2
250	Суп вермишелевый на мясном бульоне (из очищенных овощей)	Калорийность-192, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-15
100	Азу из мяса отварного.	Калорийность-176, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-5
200	Рис отварной ..	Калорийность-286, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-39
200	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23
40	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-20
40	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-1 045, Белки-34, Жиры-43, Углеводы-120
Итого за		Калорийность-1 565, Белки-45, Жиры-60, Углеводы-195

Генеральный директор

