

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>		
200	<i>Каша жидкая на молоке (гречневая)</i>	Калорийность-294, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-39
10	<i>Масло сливочное в порционной упаковке</i>	Калорийность-75, Жиры-8
20	<i>Сыр полутвердый</i>	Калорийность-41, Белки-6, Жиры-2
200	<i>Чай</i>	Калорийность-1
10	<i>Сахар .</i>	Калорийность-40, Углеводы-10
40	<i>Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта</i>	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-20
20	<i>Вафли</i>	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийность-617, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-84
<u>Обед</u>		
60	<i>Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром) (из очищенных овощей)</i>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
250	<i>Борщ сибирский на мясном бульоне (из очищенных овощей)</i>	Калорийность-200, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-14
240	<i>Жаркое по - домашнему (из очищенных овощей)</i>	Калорийность-311, Белки-23, Жиры-14, Углеводы-23
200	<i>Компот из плодов сухих (изюм)</i>	Калорийность-95, Углеводы-23
40	<i>Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта</i>	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-20
40	<i>Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной</i>	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-844, Белки-50, Жиры-27, Углеводы-102
Итого за		Калорийность-1 460, Белки-70, Жиры-48, Углеводы-186

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>		
250	<i>Каша жидкая на молоке (гречневая)</i>	Калорийность-368, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-49
10	<i>Масло сливочное в порционной упаковке</i>	Калорийность-75, Жиры-8
20	<i>Сыр полутвердый</i>	Калорийность-41, Белки-6, Жиры-2
200	<i>Чай</i>	Калорийность-1
10	<i>Сахар.</i>	Калорийность-40, Углеводы-10
40	<i>Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта</i>	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-20
20	<i>Вафли</i>	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийность-690, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-94
<u>Обед</u>		
100	<i>Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром) (из очищенных овощей)</i>	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-10
250	<i>Борщ сибирский на мясном бульоне (из очищенных овощей)</i>	Калорийность-200, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-14
280	<i>Жаркое по - домашнему (из очищенных овощей)</i>	Калорийность-362, Белки-27, Жиры-16, Углеводы-27
200	<i>Компот из плодов сухих (изюм)</i>	Калорийность-95, Углеводы-23
40	<i>Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта</i>	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-20
40	<i>Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной</i>	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-937, Белки-54, Жиры-32, Углеводы-109
Итого за		Калорийность-1 627, Белки-77, Жиры-56, Углеводы-203

Генеральный
директор

