

10.11.2021

## Колледж 1-4 класс (2021) 1 комплекс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
250	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	Калорийность-346, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-41	
200	Какао с молоком рец.2	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
40	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-20	
100	Творог без компонентов (или с компонентами) в индивидуальной упаковке ДП	Калорийность-113, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-11	
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-670, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-88	<b>96-92</b>
<u>Обед</u>			
60	Салат витаминный с маслом растительным (из очищенных овощей)	Калорийность-110, Жиры-9, Углеводы-6	
250	Суп картофельный с крупой (рис) (из очищенных овощей)	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-21	
100	Тефтели мясные с соусом собственного производства (из очищенных овощей)	Калорийность-186, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-13	
180	Изделия макаронные группы А отварные	Калорийность-240, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-35	
200	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	Калорийность-63, Углеводы-15	
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	
150	Груши свежие	Калорийность-71, Белки-1, Углеводы-15	
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-959, Белки-23, Жиры-36, Углеводы-142	<b>163-77</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-1 629, Белки-50, Жиры-59, Углеводы-229	<b>260-69</b>

Генеральный директор



10.11.2021

## Колледж 5-11 класс (2021) 1 комплекс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
250	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	Калорийность-346, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-41	
200	Какао с молоком рец.2	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
40	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-20	
100	Творог без компонентов (или с компонентами) в индивидуальной упаковке ДП	Калорийность-113, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-11	
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-670, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-88	<b>103-92</b>
<b><u>Обед</u></b>			
100	Салат витаминный с маслом растительным (из очищенных овощей)	Калорийность-184, Жиры-15, Углеводы-10	
250	Суп картофельный с крупой (рис) (из очищенных овощей)	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-21	
100	Тефтели мясные с соусом собственного производства (из очищенных овощей)	Калорийность-186, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-13	
180	Изделия макаронные группы А отварные	Калорийность-240, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-35	
200	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	Калорийность-63, Углеводы-15	
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	
150	Груши свежие	Калорийность-71, Белки-1, Углеводы-15	
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 032, Белки-23, Жиры-42, Углеводы-146	<b>194</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-1 702, Белки-50, Жиры-65, Углеводы-233	<b>297-92</b>

Генеральный директор

