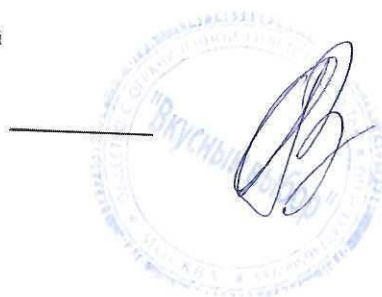


11.11.2021

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>		
180	Пудинг из творога запеченный.	Калорийность-438, Белки-29, Жиры-18, Углеводы-36
20	Джем (повидло, варенье)	Калорийность-55, Углеводы-14
150	Апельсин	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12
20	Сыр полутвердый	Калорийность-41, Белки-6, Жиры-2
200	Кофейный напиток злаковый, на молоке	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21
40	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-20
Итого за Завтрак		Калорийность-825, Белки-43, Жиры-24, Углеводы-102
<u>Обед</u>		
60	Салат из свежих огурцов с растительным маслом 1030	Калорийность-73, Жиры-7, Углеводы-1
250	Рассольник ленинградский на бульоне из мяса птицы (из очищенных овощей)	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-11
250	Рагу из птицы с овощами (из очищенных овощей)	Калорийность-364, Белки-13, Жиры-23, Углеводы-25
200	Компот из плодов свежих (яблоки)	Калорийность-65, Углеводы-16
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-831, Белки-24, Жиры-42, Углеводы-89
Итого за		Калорийность-1 656, Белки-67, Жиры-66, Углеводы-191

Генеральный директор



11.11.2021

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>		
220	Пудинг из творога запеченный.	Калорийность-535, Белки-36, Жиры-22, Углеводы-44
20	Джем (повидло, варенье)	Калорийность-55, Углеводы-14
150	Апельсин	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12
20	Сыр полутвердый	Калорийность-41, Белки-6, Жиры-2
200	Кофейный напиток злаковый, на молоке	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21
40	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-20
Итого за Завтрак		Калорийность-923, Белки-50, Жиры-28, Углеводы-110
<u>Обед</u>		
100	Салат из свежих огурцов с растительным маслом 1030	Калорийность-121, Белки-1, Жиры-12, Углеводы-2
250	Рассольник ленинградский на бульоне из мяса птицы (из очищенных овощей)	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-11
280	Рагу из птицы с овощами (из очищенных овощей)	Калорийность-408, Белки-14, Жиры-26, Углеводы-28
200	Компот из плодов свежих (яблоки)	Калорийность-65, Углеводы-16
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-923, Белки-26, Жиры-50, Углеводы-93
Итого за		Калорийность-1 846, Белки-75, Жиры-78, Углеводы-203

Генеральный
директор

