

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>		
10	<i>Масло сливочное в порционной упаковке</i>	Калорийность-75, Жиры-8
50	<i>Котлеты или биточки рыбные собственного производства</i>	Калорийность-103, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-6
130	<i>Рис отварной ..</i>	Калорийность-186, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-25
200	<i>Чай с лимоном.</i>	Калорийность-4, Углеводы-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
150	<i>Яблоки свежие</i>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за Завтрак		
		Калорийность-573, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-77
<u>Обед</u>		
60	<i>Винегрет овощной (из очищенных овощей)</i>	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6
250	<i>Щи из капусты свежей на бульоне мясном (из очищенных овощей)</i>	Калорийность-184, Белки-20, Жиры-8, Углеводы-8
15	<i>Мясо отварное к 1-ому блюду (из очищенных овощей)</i>	Калорийность-31, Белки-4, Жиры-1
100	<i>Печень по-строгановски 7016</i>	Калорийность-180, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-8
180	<i>Картофель, тушеный с луком (из очищенных овощей)</i>	Калорийность-189, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-21
200	<i>Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)</i>	Калорийность-94, Белки-1, 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
20	<i>Пастила.</i>	Калорийность-71, Углеводы-17
Итого за Обед		
		Калорийность-1 007, Белки-51, Жиры-36, Углеводы-118
Итого за		
		Калорийность-1 580, Белки-65, Жиры-54, Углеводы-195

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>		
10	<i>Масло сливочное в порционной упаковке</i>	Калорийность-75, Жиры-8
50	<i>Котлеты или биточки рыбные собственного производства</i>	Калорийность-103, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-6
130	<i>Рис отварной ..</i>	Калорийность-186, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-25
200	<i>Чай с лимоном.</i>	Калорийность-4, Углеводы-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
150	<i>Яблоки свежие</i>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за Завтрак		
		Калорийность-573, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-77
<u>Обед</u>		
100	<i>Винегрет овощной (из очищенных овощей)</i>	Калорийность-139, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-9
250	<i>Щи из капусты свежей на бульоне мясном (из очищенных овощей)</i>	Калорийность-184, Белки-20, Жиры-8, Углеводы-8
15	<i>Мясо отварное к 1-ому блюду (из очищенных овощей)</i>	Калорийность-31, Белки-4, Жиры-1
100	<i>Печень по-строгановски 7016</i>	Калорийность-180, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-8
180	<i>Картофель, тушеный с луком (из очищенных овощей)</i>	Калорийность-189, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-21
200	<i>Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)</i>	Калорийность-94, Белки-1, 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
20	<i>Пастила.</i>	Калорийность-71, Углеводы-17
Итого за Обед		
		Калорийность-1 062, Белки-52, Жиры-40, Углеводы-122
Итого за		
		Калорийность-1 636, Белки-66, Жиры-58, Углеводы-199

Генеральный директор

