

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)
Завтрак			
230	<i>Каша вязкая на молоке (рисовая)</i>	Калорийность-359, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-53	
200	<i>Кофейный напиток злаковый, на молоке</i>	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21	
20	<i>Зефир .</i>	Калорийность-71, Углеводы-17	
10	<i>Масло сливочное в порционной упаковке</i>	Калорийность-75, Жиры-8	
40	<i>Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта</i>	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-20	
Итого за Завтрак		Калорийность-731, Белки-16, Жиры-25, Углеводы-110	96-92
Обед			
60	<i>Салат из свежих огурцов с растительным маслом 1030</i>	Калорийность-73, Жиры-7, Углеводы-1	
250	<i>Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) на мясном бульоне (из очищенных овощей)</i>	Калорийность-196, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-13	
15	<i>Мясо отварное к 1-ому блюду (из очищенных овощей)</i>	Калорийность-31, Белки-4, Жиры-1	
90	<i>Котлеты или биточки рыбные собственного производства</i>	Калорийность-185, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-12	
180	<i>Пюре картофельное рец.2 (из очищенных овощей)</i>	Калорийность-146, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-17	
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	
Итого за Обед		Калорийность-900, Белки-50, Жиры-28, Углеводы-102	163-77
Итого за		Калорийность-1 630, Белки-66, Жиры-53, Углеводы-212	260-69



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)
<u>Завтрак</u>			
250	<i>Каша вязкая на молоке (рисовая)</i>	Калорийность-390, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-57	
200	<i>Кофейный напиток злаковый, на молоке</i>	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21	
50	<i>Зефир .</i>	Калорийность-178, Белки-1, Углеводы-43	
10	<i>Масло сливочное в порционной упаковке</i>	Калорийность-75, Жиры-8	
40	<i>Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта</i>	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-20	
Итого за Завтрак		Калорийность-868, Белки-17, Жиры-26, Углеводы-141	103-92
<u>Обед</u>			
100	<i>Салат из свежих огурцов с растительным маслом 1030</i>	Калорийность-121, Белки-1, Жиры-12, Углеводы-2	
250	<i>Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) на мясном бульоне (из очищенных овощей)</i>	Калорийность-196, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-13	
15	<i>Мясо отварное к 1-ому блюду (из очищенных овощей)</i>	Калорийность-31, Белки-4, Жиры-1	
100	<i>Котлеты или биточки рыбные собственного производства</i>	Калорийность-205, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-13	
180	<i>Пюре картофельное рец.2 (из очищенных овощей)</i>	Калорийность-146, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-17	
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	
Итого за Обед		Калорийность-969, Белки-52, Жиры-34, Углеводы-104	194
Итого за		Калорийность-1 837, Белки-69, Жиры-60, Углеводы-245	297-92

