

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>		
200	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	Калорийность-276, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-19
200	Фиточай.	Калорийность-1
10	Сахар.	Калорийность-40, Углеводы-10
40	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-20
150	Апельсин	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калорийность-477, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-61
<u>Обед</u>		
100	Винегрет овощной (из очищенных овощей)	Калорийность-139, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-9
250	Суп с изделиями макаронными группы А на мясном бульоне (из очищенных овощей)	Калорийность-192, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-15
50/50	Гуляш из мяса отварного (из очищенных овощей)	Калорийность-161, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-4
180	Рис отварной ..	Калорийность-258, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35
200	Кисель из концентрата промышленного производства (151201101)	Калорийность-93, Углеводы-23
20	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	Калорийность-48, Белки-2, Углеводы-10
40	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-970, Белки-31, Жиры-39, Углеводы-112
Итого за		Калорийность-1 446, Белки-49, Жиры-56, Углеводы-173

Генеральный директор



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>Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства</i>	Калорийность-276, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-19
200	<i>Фиточай .</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
150	<i>Апельсин</i>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калорийность-477, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-61
<u>Обед</u>		
60	<i>Винегрет овощной (из очищенных овощей)</i>	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6
250	<i>Суп с изделиями макаронными группы А на мясном бульоне (из очищенных овощей)</i>	Калорийность-192, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-15
45/45	<i>Гуляш из мяса отварного (из очищенных овощей)</i>	Калорийность-145, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-4
180	<i>Рис отварной ..</i>	Калорийность-258, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35
200	<i>Кисель из концентрата промышленного производства (151201101)</i>	Калорийность-93, Углеводы-23
20	<i>Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта</i>	Калорийность-48, Белки-2, Углеводы-10
40	<i>Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной</i>	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-898, Белки-29, Жиры-34, Углеводы-108
Итого за		Калорийность-1 375, Белки-47, Жиры-51, Углеводы-169

Генеральный директор

