

Колледж 1-4 класс 1комплекс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное в порционной упаковке	Калорийность-75, Жиры-8
50	Котлеты или биточки рыбные собственного производства <small>Филе трески б/к замороженное, Хлеб пшеничный (батон из муки в/с), 0,350гр для производства, Молоко питьевое м.д.жс. 3,2% (ультрапастеризованное) мосгик, Яйца куриные пищевые диетические, Соль йодированная, Сухари панировочные фасованные, Масло сладко-сливочное традиционное 200 гр.МДЖ 82,5%(мосгик)</small>	Калорийность-103, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-6
130	Рис отварной .. <small>Крупа рис пропаренный, Масло сладко-сливочное традиционное 200 гр.МДЖ 82,5%(мосгик), Соль йодированная</small>	Калорийность-186, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-25
200	Чай с лимоном. <small>Чай черный порционный 0,7г, кг, Лимоны свежие 1сорт</small>	Калорийность-4, Углеводы-1
10	Сахар .	Калорийность-40, Углеводы-10
40	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-20
150	Яблоки свежие	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийность-573, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-77
<u>Обед</u>		
60	Винегрет овощной (из очищенных овощей) <small>Картофель продовольственный (очищенный), Свекла (очищенная), Морковь столовая (очищенная), Огурцы консервированные*, Горошек Зеленый (консервированный), Масло подсолнечное дезодорированное рафинированное Премиум, Соль йодированная, Кислота лимонная.</small>	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6
250	Щи из капусты свежей на бульоне мясном (из очищенных овощей) <small>Капуста белокачанная свежая, Картофель продовольственный (очищенный), Морковь столовая (очищенная), Лук репчатый свежий, Белый корень петрушки сушеный, Масло сладко-сливочное традиционное 200 гр.МДЖ 82,5%(мосгик), Соль йодированная, Сметана МДЖ 15%(мосгик)</small>	Калорийность-184, Белки-20, Жиры-8, Углеводы-8
15	Мясо отварное к 1-ому блюду (из очищенных овощей) <small>Говядина от тазоб. части, мясной кружок бес н/ф ДП, Морковь столовая (очищенная), Лук репчатый свежий, Белый корень петрушки сушеный, Соль йодированная</small>	Калорийность-31, Белки-4, Жиры-1
50/50	Печень по-строгановски 7016 <small>Печень говяжья для ДП, Таматная паста, Сметана МДЖ 15%(мосгик), Соль йодированная, Масло сладко-сливочное традиционное 200 гр.МДЖ 82,5%(мосгик), Мука пшеничная хлебопекарная высший сорт</small>	Калорийность-180, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-8
180	Картофель, тушеный с луком (из очищенных овощей) <small>Картофель продовольственный (очищенный), Лук репчатый свежий, Масло сладко-сливочное традиционное 200 гр.МДЖ 82,5%(мосгик), Масло подсолнечное дезодорированное рафинированное Премиум, Соль йодированная</small>	Калорийность-189, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-21
200	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23
40	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-20
40	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
20	Пастила.	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 1 комплекс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
10	Масло сливочное в порционной упаковке	Калорийность-75, Жиры-8
50	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	Калорийность-103, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-6
<i>Филе трески б/к замороженное, Хлеб пшеничный (батон из муки в/с), 0,350гр для производства, Молоко питьевое м.д.ж. 3,2% (ультрапастеризованное) мосгик, Яйца куриные пищевые диетические, Соль йодированная, Сахары натуральные фасованные, Масло сладко-сливочное традиционное 200 гр.МДЖ 82,5%(мосгик)</i>		
130	Рис отварной..	Калорийность-186, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-25
<i>Крупа рис пропаренный, Масло сладко-сливочное традиционное 200 гр.МДЖ 82,5%(мосгик), Соль йодированная</i>		
200	Чай с лимоном.	Калорийность-4, Углеводы-1
<i>Чай черный порционный 0,7г, кг, Лимоны свежие 1 сорт</i>		
10	Сахар.	Калорийность-40, Углеводы-10
40	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-20
150	Яблоки свежие	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийность-573, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-77
Обед		
100	Винегрет овощной (из очищенных овощей)	Калорийность-139, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-9
<i>Картофель продовольственный (очищенный), Свекла (очищенная), Морковь столовая (очищенная), Огурцы консервированные*, Горошек Зеленый (консервированный), Масло подсолнечное дезодорированное рафинированное Премиум, Соль йодированная, Кислота лимонная</i>		
250	Щи из капусты свежей на бульоне мясном (из очищенных овощей)	Калорийность-184, Белки-20, Жиры-8, Углеводы-8
<i>Капуста белокачанная свежая, Картофель продовольственный (очищенный), Морковь столовая (очищенная), Лук репчатый свежий, Белый корень петрушки сушеный, Масло сладко-сливочное традиционное 200 гр.МДЖ 82,5%(мосгик), Соль йодированная, Сметана МДЖ 15%(мосгик)</i>		
15	Мясо отварное к 1-ому блюду (из очищенных овощей)	Калорийность-31, Белки-4, Жиры-1
<i>Говядина от тазоб. части, мясной крутнок. бес н/ф ДП, Морковь столовая (очищенная), Лук репчатый свежий, Белый корень петрушки сушеный, Соль йодированная</i>		
50/50	Печень по-строгановски 7016	Калорийность-180, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-8
<i>Печень говяжья для ДП, Таматная паста, Сметана МДЖ 15%(мосгик), Соль йодированная, Масло сладко-сливочное традиционное 200 гр.МДЖ 82,5%(мосгик), Мука пшеничная хлебопекарная высший сорт</i>		
180	Картофель, тушеный с луком (из очищенных овощей)	Калорийность-189, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-21
<i>Картофель продовольственный (очищенный), Лук репчатый свежий, Масло сладко-сливочное традиционное 200 гр.МДЖ 82,5%(мосгик), Масло подсолнечное дезодорированное рафинированное Премиум, Соль йодированная</i>		
200	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23
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
20	Пастила.	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

