

Колледж 5-11 класс (2023) 2комплекс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
80	Биточки или котлеты рубленые из птицы паровые (цыплята) собственного производства	Калорийность-210, Белки-8, Жиры-16, Углеводы-8
<small>Филе грудки цыпленка-бройлера для детского питания, Хлеб пшеничный (батон из муки в/с), 0,400гр для производства, Молоко питьевое м.д.жс.3,2% (ультрапастеризованное) мосвик, Масло сладко-сливочное традиционное 200 гр.МДЖ 82,5%(мосвик), Соль йодированная</small>		
180	Капуста тушеная (из очищенных овощей)	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-8
<small>Капуста белокочанная свежая, Масло сладко-сливочное традиционное 200 гр.МДЖ 82,5%(мосвик), Томатная паста, Морковь столовая (очищенная), Белый корень петрушки сушеный, Лук репчатый свежий, Мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, Соль йодированная, Сахар белый кристаллический свекловичный</small>		
200	Чай	Калорийность-1
20	Сыр полутвердый	Калорийность-41, Белки-6, Жиры-2
10	Сахар.	Калорийность-40, Углеводы-10
40	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1сорта	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-20
20	Зефир.	Калорийность-71, Углеводы-17
Итого за Завтрак		Калорийность-589, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-64
<u>Обед</u>		
100	Салат из свежих огурцов с растительным маслом 1030	Калорийность-121, Белки-1, Жиры-12, Углеводы-2
<small>Огурцы свежие Высший сорт, Петрушка свежая, зелень обрезная, Масло подсолнечное дезодорированное рафинированное Премиум, Соль йодированная</small>		
250	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) (из очищенных овощей)	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-19
<small>Картофель продовольственный (очищенный), Морковь столовая (очищенная), Лук репчатый свежий, Масло сладко-сливочное традиционное 200 гр.МДЖ 82,5%(мосвик), Соль йодированная, Белый корень петрушки сушеный, Фасоль продовольственная белая, Петрушка свежая, зелень обрезная</small>		
100	Фрикадельки мясные паровые 7045	Калорийность-193, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-7
<small>Говядина от лопат. части, мясной крупнокус. бес п/ф ДПП, Хлеб пшеничный (батон из муки в/с), 0,400гр для производства, Соль йодированная</small>		
180	Изделия макаронные группы А отварные	Калорийность-240, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-35
<small>Макаронные изделия (фигурные), Соль йодированная, Масло сладко-сливочное традиционное 200 гр.МДЖ 82,5%(мосвик)</small>		
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
Итого за Обед		Калорийность-968, Белки-31, Жиры-38, Углеводы-123
Итого за		Калорийность-1 557, Белки-52, Жиры-64, Углеводы-186

