

(Меню осенне-зимнее 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак 1			
60	Салат из моркови 60	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5	4-08
	морковь, масло растительное, сахар-песок		
150	Омлет натуральный	Калорийность-245, Белки-13, Жиры-20	31-28
	яйцо 1, молоко пастеризованное, масло сливочное обогащенное, соль йодированная		
180	Напиток из шиповника	Калорийность-87, Углеводы-21	7-62
	шиповник, сахар-песок		
20	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-7	2-57
20	Батон нарезной	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	3-73
340,77	Фрукты свежие (апельсин)	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28	54-29
35	Пряник шоколадный 1	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-19	8-37
	Итого за Завтрак 1	Калорийность-739, Белки-23, Жиры-28, Углеводы-90	111-94
Обед 1			
60	Винегрет овощной	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	7-95
	огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное		
250	Свекольник	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	16-18
	свекла, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная, томатная паста		
90	Котлета припущенная(куриная)	Калорийность-170, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-8	39-64
	мясо цыплят-бройлеров 1 категории грудка, молоко пастеризованное, батон, соль йодированная		
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	8-15
	макаронные изделия, масло сливочное обогащенное, соль йодированная		
30	Соус томатный	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-2	2-98
	сахар-песок, томатная паста, мука пшеничная 1с, масло сливочное обогащенное, соль йодированная		
180	Компот из свежих плодов или ягод	Калорийность-86, Углеводы-21	6-55
	яблоки 1, сахар-песок, кислота лимонная		
30	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10	3-85
20	Батон нарезной	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	3-73
176,49	Фрукты свежие (яблоко)	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	22-91
	Итого за Обед 1	Калорийность-785, Белки-28, Жиры-24, Углеводы-113	111-94
	Итого за день	Калорийность-1 524, Белки-51, Жиры-52, Углеводы-203	223-88

Бухгалтер-калькулятор Мажина С.В.Мажина

Зав.производством Кулясова И.Ю.Кулясова

(Меню осенне-зимнее 12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак 2			
100	Салат из моркови <i>морковь, масло растительное, сахар-песок</i>	Калорийность-132, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-9	6-81
200	Омлет натуральный <i>яйцо 1, молоко пастеризованное, масло сливочное обогаченное, соль йодированная</i>	Калорийность-326, Белки-17, Жиры-27	41-71
200	Напиток из шиповника <i>шиповник, сахар-песок</i>	Калорийность-97, Углеводы-23	8-46
30	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10	3-85
30	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	5-60
151	Плоды свежие (груши)	Калорийность-71, Белки-1, Углеводы-16	35-57
Итого за Завтрак 2		Калорийность-759, Белки-23, Жиры-38, Углеводы-73	102-00
Обед 2			
100	Винегрет овощной <i>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное</i>	Калорийность-130, Белки-1, Жиры-11, Углеводы-7	13-21
250	Свекольник <i>свекла, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло сливочное обогаченное, сахар-песок, соль йодированная, томатная паста</i>	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	16-18
100	Котлета припущенная(куриная) <i>мясо цыплят-бройлеров 1 категории грудка, молоко пастеризованное, батон, соль йодированная</i>	Калорийность-189, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-9	44-04
180	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное обогаченное, соль йодированная</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	9-71
30	Соус томатный <i>сахар-песок, томатная паста, мука пшеничная 1с, масло сливочное обогаченное, соль йодированная</i>	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-2	2-98
200	Компот из свежих плодов или ягод <i>яблоки 1, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	7-27
40	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-72, Белки-3, Углеводы-14	5-14
30	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	5-60
140,662	Плоды свежие (груши)	Калорийность-66, Белки-1, Углеводы-15	30-39
200	Сок фруктовый	Калорийность-36, Белки-2, Углеводы-6	17-48
Итого за Обед 2		Калорийность-959, Белки-34, Жиры-29, Углеводы-138	152-00
Итого за день		Калорийность-1 718, Белки-57, Жиры-67, Углеводы-211	254-00

Бухгалтер-калькулятор *С.В.Мажина*
 Зав.производством *И.Ю.Кулясова*

Свободное меню

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Свободное меню</u>			
100	Винегрет овощной	Калорийность-130, Белки-1, Жиры-11, Углеводы-7	17-48
	<i>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное</i>		
100	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10	17-48
	<i>капуста свежая, морковь, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>		
200	Омлет натуральный	Калорийность-326, Белки-17, Жиры-27	17-48
	<i>яйцо 1, молоко пастеризованное, масло сливочное обогатненное, соль йодированная</i>		
250	Свекольник	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	17-48
	<i>свекла, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло сливочное обогатненное, сахар-песок, соль йодированная, томатная паста</i>		
90	Котлета припущенная(куриная)	Калорийность-170, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-8	17-48
	<i>мясо цыплят-бройлеров I категории грудка, молоко пастеризованное, батон, соль йодированная</i>		
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	17-48
	<i>макаронные изделия, масло сливочное обогатненное, соль йодированная</i>		
30	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10	17-48
200	Компот из кураги	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-34	17-48
	<i>курага, сахар-песок</i>		
Итого за Свободное меню		Калорийность-1 224, Белки-46, Жиры-63, Углеводы-116	139-84
Итого за день		Калорийность-1 224, Белки-46, Жиры-63, Углеводы-116	139-84

Бухгалтер-калькулятор  С.В.МажинаЗав.производством  И.Ю.Кулясова