

(Меню осенне-зимнее 7-11 лет)

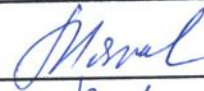
Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак 1			
15	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-52, Белки-4, Жиры-4	13-93
150	Каша "Дружба"	Калорийность-70, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-19	11-01
молоко пастеризованное, рис круглый, пшено, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная			
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-71, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-14	10-30
молоко пастеризованное, сахар-песок, кофейный напиток			
20	Батон нарезной	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	3-73
30	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10	3-68
237	Плоды свежие (груши)	Калорийность-111, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-24	51-81
200	Сок фруктовый	Калорийность-36, Белки-2, Углеводы-6	17-48
Итого за Завтрак 1		Калорийность-446, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-83	111-94
Обед 1			
60	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2	4-43
капуста свежая, лук репчатый, масло растительное			
250/25	Суп-лапша с мясом птицы(яичная)	Калорийность-196, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-14	25-57
мясо цыплят-бройлеров 1 категории, лапша яичная(ролтон), морковь, лук репчатый, масло сливочное обогащенное, соль йодированная			
227	Плов из отварной птицы	Калорийность-388, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-41	64-76
мясо цыплят-бройлеров 1 категории, рис пропаренный, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная			
180	Чай с сахаром	Калорийность-44, Углеводы-12	1-40
сахар-песок, чай черный			
30	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10	3-68
20	Батон нарезной	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	3-73
35	Пряник шоколадный	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-19	8-37
Итого за Обед 1		Калорийность-892, Белки-34, Жиры-35, Углеводы-108	111-94
Итого за день		Калорийность-1 338, Белки-52, Жиры-52, Углеводы-191	223-88

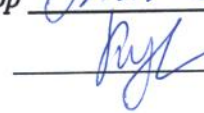
Бухгалтер-калькулятор Мажина С.В.Мажина

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			
24	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-83, Белки-6, Жиры-6	21-89
250	Каша "Дружба"	Калорийность-116, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-31	18-23
<i>молоко пастеризованное, рис круглый, пшено, сахар-песок, масло сливочное обогатненное, соль йодированная</i>			
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	11-45
<i>молоко пастеризованное, сахар-песок, кофейный напиток</i>			
40	Батон нарезной	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	7-46
40	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-72, Белки-3, Углеводы-14	4-91
129,2	Плоды свежие (апельсин)	Калорийность-55, Белки-1, Углеводы-10	20-58
200	Сок фруктовый	Калорийность-36, Белки-2, Углеводы-6	17-48
Итого за Завтрак 2		Калорийность-546, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-98	102-00
Обед 2			
120	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-12, Углеводы-4	3-38
<i>капуста свежая, лук репчатый, масло растительное</i>			
270/25	Суп-лапша с мясом птицы(яичная)	Калорийность-210, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-15	20-20
<i>мясо цыплят-бройлеров I категории, лапша яичная(ролтон), морковь, лук репчатый, масло сливочное обогатненное, соль йодированная</i>			
277	Плов из отварной птицы	Калорийность-473, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-50	80-98
<i>мясо цыплят-бройлеров I категории, рис пропаренный, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная</i>			
200	Компот из кураги	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-34	7-81
<i>курага, сахар-песок</i>			
40	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-72, Белки-3, Углеводы-14	4-91
30	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	5-60
185,750	Плоды свежие (апельсин)	Калорийность-80, Белки-2, Углеводы-15	29-12
Итого за Обед 2		Калорийность-1 182, Белки-41, Жиры-46, Углеводы-147	152-00
Итого за день		Калорийность-1 728, Белки-66, Жиры-71, Углеводы-245	254-00

Бухгалтер-калькулятор  С.В.Мажина

Зав.производством  И.Ю.Кулясова



Ланч

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Ланч</u>			
120	Салат из моркови с изюмом морковь, изюм, сахар-песок, лимоны	Калорийность-115, Белки-1, Углеводы-27	17-95
215	Плов из отварной птицы мясо цыплят-бройлеров 1 категории, рис пропаренный, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная	Калорийность-368, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-39	39-17
200	Компот из кураги курага, сахар-песок	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-34	7-81
30	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10	3-68
30	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	5-60
214,020	Плоды свежие (яблоко)	Калорийность-101, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-21	27-79
Итого за Ланч		Калорийность-854, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-146	102-00
Итого за день		Калорийность-854, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-146	102-00

Бухгалтер-калькулятор Мажина С.В.Мажина

Зав.производством Кулясова 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	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-3	2-82
	<i>капуста свежая, лук репчатый, масло растительное</i>		
205	Каша "Дружба"	Калорийность-95, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-26	14-95
	<i>молоко пастеризованное, рис круглый, пшено, сахар-песок, масло сливочное обогаченное, соль йодированная</i>		
250/25	Суп-лапша с мясом птицы(яичная)	Калорийность-196, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-14	26-43
	<i>мясо цыплят-бройлеров 1 категории, лапша яичная(ролтон), морковь, лук репчатый, масло сливочное обогаченное, соль йодированная</i>		
200	Плов из отварной птицы	Калорийность-342, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-36	85-13
	<i>мясо цыплят-бройлеров 1 категории, рис пропаренный, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная</i>		
200	Компот из кураги	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-34	7-81
	<i>курага, сахар-песок</i>		
40	Хлеб столовый(ржано- пшеничный)	Калорийность-72, Белки-3, Углеводы-14	5-14
Итого за Свободное меню		Калорийность-951, Белки-35, Жиры-48, Углеводы-127	142-28
Итого за день		Калорийность-951, Белки-35, Жиры-48, Углеводы-127	142-28

Бухгалтер-калькулятор *Мажина* С.В.Мажина

Зав.производством *Кулясова* И.Ю.Кулясова