

(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			
30	Бутерброд с маслом	Калорийность-147, Белки-1, Жиры-13, Углеводы-8	14-21
	масло сливочное обогащенное, батон		
150	Каша пшенная молочная жидкая	Калорийность-213, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27	12-06
	молоко пастеризованное, пшено, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная		
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-71, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-14	10-30
	молоко пастеризованное, сахар-песок, кофейный напиток		
30	Хлеб столовый(ржано- пшеничный)	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10	3-85
250,150	Плоды свежие (груши)	Калорийность-118, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-26	54-04
200	Сок фруктовый	Калорийность-36, Белки-2, Углеводы-6	17-48
Итого за Завтрак 1		Калорийность-639, Белки-15, Жиры-23, Углеводы-91	111-94
Обед 1			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	3-70
	свекла, масло растительное, соль йодированная		
250/30	Суп картофельный с клецками	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9	6-01
	картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная 1с, яйцо 1, масло растительное, соль йодированная, масло сливочное обогащенное		
60	Гуляш из говядины	Калорийность-149, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-2	84-21
	говядина охлажденная, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное обогащенное, мука пшеничная 1с, соль йодированная		
150	Рис отварной	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34	12-77
	рис пропаренный, масло сливочное обогащенное, 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	3-85
Итого за Обед 1		Калорийность-568, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-72	111-94
Итого за день		Калорийность-1 207, Белки-33, Жиры-46, Углеводы-163	223-88

Бухгалтер-калькулятор

С.В.Мажина

Зав.производством

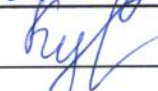
И.Ю.Кулясова



(Меню осенне-зимнее 12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 2</u>			
40	Бутерброд с маслом	Калорийность-196, Белки-2, Жиры-17, Углеводы-10	18-95
	<i>масло сливочное обогащенное, батон</i>		
205	Каша пшенная молочная жидкая	Калорийность-291, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-37	16-39
	<i>молоко пастеризованное, пшено, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, 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>		
30	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10	3-85
230	Плоды свежие (яблоко)	Калорийность-108, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23	33-88
200	Сок фруктовый	Калорийность-36, Белки-2, Углеводы-6	17-48
Итого за Завтрак 2		Калорийность-764, Белки-18, Жиры-31, Углеводы-102	102-00
<u>Обед 2</u>			
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8	6-17
	<i>свекла, масло растительное, соль йодированная</i>		
250/30	Суп картофельный с клецками	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9	6-23
	<i>картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная 1с, яйцо 1, масло растительное, соль йодированная, масло сливочное обогащенное</i>		
75	Гуляш из говядины	Калорийность-186, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3	113-27
	<i>говядина охлажденная, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное обогащенное, мука пшеничная 1с, соль йодированная</i>		
180	Рис отварной	Калорийность-246, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-41	15-32
	<i>рис пропаренный, масло сливочное обогащенное, соль йодированная</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Углеводы-13	1-56
	<i>сахар-песок, чай черный</i>		
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
Итого за Обед 2		Калорийность-766, Белки-24, Жиры-31, Углеводы-99	152-00
Итого за день		Калорийность-1 530, Белки-42, Жиры-62, Углеводы-201	254-00

Бухгалтер-калькулятор  С.В.Мажина

Зав.производством  И.Ю.Кулясова



(Свободное меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Ланч			
50	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-35, Жиры-3, Углеводы-3	3-74
капуста свежая, морковь, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная			
60	Гуляш из говядины	Калорийность-149, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-2	78-06
говядина охлажденная, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное обогатненное, мука пшеничная 1с, соль йодированная			
130	Рис отварной	Калорийность-177, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-29	11-06
рис пропаренный, масло сливочное обогатненное, соль йодированная			
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Углеводы-13	1-56
сахар-песок, чай черный			
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
Итого за Ланч		Калорийность-516, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-67	102-00
Свободное меню			
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8	6-17
свекла, масло растительное, соль йодированная			
100	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10	7-48
капуста свежая, морковь, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная			
250/30	Суп картофельный с клецками	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9	6-23
картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная 1с, яйцо 1, масло растительное, соль йодированная, масло сливочное обогатненное			
90	Гуляш из говядины	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	136-86
говядина охлажденная, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное обогатненное, мука пшеничная 1с, соль йодированная			
150	Рис отварной	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34	12-77
рис пропаренный, масло сливочное обогатненное, соль йодированная			
150	Каша пшенная молочная жидкая	Калорийность-213, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27	12-06
молоко пастеризованное, пшено, сахар-песок, масло сливочное обогатненное, соль йодированная			
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	11-45
молоко пастеризованное, сахар-песок, кофейный напиток			
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Углеводы-13	1-56
сахар-песок, чай черный			
30	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10	3-85

Бухгалтер-калькулятор Мажина С.В.Мажина

Зав.производством Кулясова И.Ю.Кулясова