

(Свободное меню)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Ланч			
110	Винегрет овощной	Калорийность-143, Белки-1, Жиры-12, Углеводы-7	13-96
	<i>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное</i>		
180	Картофельное пюре	Калорийность-193, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-28	12-23
	<i>картофель, молоко пастеризованное, масло сливочное обогащенное, соль йодированная</i>		
90	Рыба жареная	Калорийность-209, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-3	40-06
	<i>минтай с/м, масло растительное, сухари панировочные, соль йодированная</i>		
200	Сок фруктовый	Калорийность-36, Белки-2, Углеводы-6	10-36
30	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10	3-84
30	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	5-60
45	Булочка Посыпушка	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-19	15-95
Итого за Ланч		Калорийность-807, Белки-26, Жиры-31, Углеводы-88	102-00
Свободное меню			
100	Винегрет овощной	Калорийность-130, Белки-1, Жиры-11, Углеводы-7	13-21
	<i>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное</i>		
250	Суп из овощей	Калорийность-115, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13	17-12
	<i>картофель, капуста, сметана 15%, горошек зеленый консервы, морковь, лук репчатый, масло сливочное обогащенное, соль йодированная</i>		
100	Рыба жареная	Калорийность-232, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-3	44-51
	<i>минтай с/м, масло растительное, сухари панировочные, соль йодированная</i>		
180	Картофельное пюре	Калорийность-193, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-28	12-23
	<i>картофель, молоко пастеризованное, масло сливочное обогащенное, соль йодированная</i>		
200	Напиток из шиповника	Калорийность-97, Углеводы-23	8-46
	<i>шиповник, сахар-песок</i>		
30	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10	3-84
150	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-172, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	12-43
	<i>молоко пастеризованное, рис круглый, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная</i>		
Итого за Свободное меню		Калорийность-993, Белки-27, Жиры-42, Углеводы-108	111-80
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-53, Жиры-73, Углеводы-196	213-80

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

(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			
20	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5	18-84
184	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-211, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-30	7-70
	<i>молоко пастеризованное, рис круглый, сахар-песок, масло сливочное обогатненное, соль йодированная</i>		
180	Компот из яблок с лимонами	Калорийность-93, Углеводы-23	11-73
	<i>яблоки 1, сахар-песок, лимоны</i>		
20	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-7	2-57
30	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	5-60
303,2	Плоды свежие (груши)	Калорийность-142, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31	65-50
Итого за Завтрак 1		Калорийность-630, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-106	111-94
Обед 1			
60	Салат витаминный	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6	5-70
	<i>капуста, морковь, яблоки 1, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>		
220	Суп из овощей	Калорийность-101, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	15-07
	<i>картофель, капуста, сметана 15%, горошек зеленый консервы, морковь, лук репчатый, масло сливочное обогатненное, соль йодированная</i>		
9	Мясо отварное	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	17-19
	<i>говядина охлажденная, соль йодированная, морковь, лук репчатый</i>		
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-35	8-53
	<i>макаронные изделия, масло сливочное обогатненное, соль</i>		
90	Рыба жареная	Калорийность-209, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-3	40-06
	<i>минтай с/м, масло растительное, сухари панировочные, соль йодированная</i>		
150	Картофельное пюре	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-23	10-19
	<i>картофель, молоко пастеризованное, масло сливочное обогатненное, соль йодированная</i>		
180	Напиток из шиповника	Калорийность-87, Углеводы-21	7-62
	<i>шиповник, сахар-песок</i>		
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 Обед 1		Калорийность-982, Белки-30, Жиры-36, Углеводы-119	111-94
Итого за день		Калорийность-1 612, Белки-44, Жиры-51, Углеводы-225	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)
Завтрак 2			
22	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-76, Белки-6, Жиры-6	19-94
205	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-235, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-33	16-89
<i>молоко пастеризованное, рис круглый, сахар-песок, масло сливочное обогатненное, соль йодированная</i>			
200	Компот из яблок с лимонами	Калорийность-103, Углеводы-25	13-03
<i>яблоки 1, сахар-песок, лимоны</i>			
30	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10	3-84
20	Батон нарезной	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	3-73
206,320	Плоды свежие (груши)	Калорийность-97, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-21	44-57
Итого за Завтрак 2		Калорийность-617, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-99	102-00
Обед 2			
250	Суп из овощей	Калорийность-115, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13	17-12
<i>картофель, капуста, сметана 15%, горошек зеленый консервы, морковь, лук репчатый, масло сливочное обогатненное, соль йодированная</i>			
15	Мясо отварное	Калорийность-42, Белки-4, Жиры-3	28-20
<i>говядина охлажденная, морковь, соль йодированная, лук репчатый</i>			
95	Рыба жареная	Калорийность-220, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-3	41-77
<i>минтай с/м, масло растительное, сухари панировочные, соль йодированная</i>			
180	Картофельное пюре	Калорийность-193, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-28	12-23
<i>картофель, молоко пастеризованное, масло сливочное обогатненное, соль йодированная</i>			
200	Напиток из шиповника	Калорийность-97, Углеводы-23	8-46
<i>шиповник, сахар-песок</i>			
40	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-72, Белки-3, Углеводы-14	5-12
30	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	5-60
80	Винегрет овощной	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-5	10-48
<i>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное</i>			
100	Плоды свежие (бананы)	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-21	23-02
Итого за Обед 2		Калорийность-1 018, Белки-31, Жиры-38, Углеводы-122	152-00
Итого за день		Калорийность-1 635, Белки-48, Жиры-55, Углеводы-221	254-00

Бухгалтер-калькулятор М.В.Мажина С.В.Мажина

Зав.производством И.Ю.Кулясова И.Ю.Кулясова