



(Свободное меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Ланч			
80	Салат из моркови с изюмом <i>морковь, изюм, сахар-песок, лимоны</i>	Калорийность-77, Белки-1, Углеводы-18	8-93
200	Плов из отварной птицы <i>мясо цыплят-бройлеров 1 категории, рис пропаренный, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная</i>	Калорийность-342, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-36	55-78
200	Компот из кураги <i>курага, сахар-песок</i>	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-34	7-81
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
154,3	Плоды свежие (яблоко)	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-03
Итого за Ланч		Калорийность-761, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-128	102-00
Свободное меню			
100	Салат из моркови с изюмом <i>морковь, изюм, сахар-песок, лимоны</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	11-04
100	Салат из квашеной капусты с луком <i>капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-3	22-05
250/25	Суп-лапша с мясом птицы(яичная) <i>мясо цыплят-бройлеров 1 категории, лапша яичная(ролтон), морковь, лук репчатый, масло сливочное обогащенное, соль йодированная</i>	Калорийность-196, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-14	26-43
180	Плов из отварной птицы <i>мясо цыплят-бройлеров 1 категории, рис пропаренный, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная</i>	Калорийность-308, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-32	54-98
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный</i>	Калорийность-49, Углеводы-13	1-56
200	Сок фруктовый	Калорийность-36, Белки-2, Углеводы-6	17-48
150	Каша "Дружба" <i>молоко пастеризованное, рис круглый, пшено, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийность-70, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-19	11-01
30	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10	3-85
Итого за Свободное меню		Калорийность-918, Белки-34, Жиры-44, Углеводы-120	148-40
Итого за день		Калорийность-1 679, Белки-56, Жиры-61, Углеводы-248	250-40

Бухгалтер-калькулятор
 С.В.Мажина

Зав.производством
 И.Ю.Кулясова

С.В.Мажина
И.Ю.Кулясова

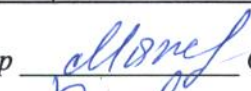
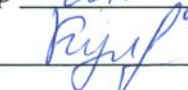
(Меню осенне-зимнее 12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 2</u>			
15	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-52, Белки-4, Жиры-4	13-93
205	Каша "Дружба"	Калорийность-95, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-26	14-95
молоко пастеризованное, рис круглый, тиено, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная			
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	11-45
молоко пастеризованное, сахар-песок, кофейный напиток			
40	Батон нарезной	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	7-46
40	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-72, Белки-3, Углеводы-14	5-14
198,270	Плоды свежие (апельсин)	Калорийность-85, Белки-2, Углеводы-16	31-59
200	Сок фруктовый	Калорийность-36, Белки-2, Углеводы-6	17-48
Итого за Завтрак 2		Калорийность-524, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-99	102-00
<u>Обед 2</u>			
109	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-3	23-87
капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное			
250/25	Суп-лапша с мясом птицы(яичная)	Калорийность-196, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-14	26-43
мясо цыплят-бройлеров 1 категории, лапша яичная(ролтон), морковь, лук репчатый, масло сливочное обогащенное, соль йодированная			
200	Плов из отварной птицы	Калорийность-342, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-36	55-78
мясо цыплят-бройлеров 1 категории, рис пропаренный, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная			
200	Компот из кураги	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-34	7-81
курага, сахар-песок			
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
112	Плоды свежие (апельсин)	Калорийность-48, Белки-1, Углеводы-9	27-37
Итого за Обед 2		Калорийность-993, Белки-33, Жиры-38, Углеводы-125	152-00
Итого за день		Калорийность-1 517, Белки-55, Жиры-58, Углеводы-224	254-00

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

**(Меню осенне-зимнее 7-11 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1</u>			
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 обогатненное, 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	3-85
239,05	Плоды свежие (груши)	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-25	51-64
200	Сок фруктовый	Калорийность-36, Белки-2, Углеводы-6	17-48
	Итого за Завтрак 1	Калорийность-447, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-84	111-94
<u>Обед 1</u>			
58	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2	13-15
	капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное		
250/25	Суп-лапша с мясом птицы(яичная)	Калорийность-196, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-14	26-45
	мясо цыплят-бройлеров 1 категории, лапша яичная(ролтон), морковь, лук репчатый, масло сливочное обогатненное, соль йодированная		
150	Плов из отварной птицы	Калорийность-256, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-27	54-99
	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	3-85
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-758, Белки-28, Жиры-29, Углеводы-94	111-94
	Итого за день	Калорийность-1 205, Белки-46, Жиры-46, Углеводы-178	223-88

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