

(Свободное меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Ланч			
100	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10	7-48
	<i>капуста свежая, морковь, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>		
158	Жаркое по-домашнему (говядина)	Калорийность-272, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-12	81-57
	<i>картофель, говядина охлажденная, лук репчатый, масло сливочное обогатненное, томатная паста, 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 Ланч		Калорийность-617, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-70	102-00
Свободное меню			
100	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10	7-48
	<i>капуста свежая, морковь, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>		
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8	6-17
	<i>свекла, масло растительное, соль йодированная</i>		
100	Салат из моркови	Калорийность-132, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-9	6-81
	<i>морковь, масло растительное, сахар-песок</i>		
250/10	Суп-пюре из гороха с гренками	Калорийность-182, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-26	7-83
	<i>горох, морковь, лук репчатый, хлеб ржаной, масло сливочное обогатненное, мука пшеничная 1с, соль йодированная</i>		
180	Жаркое по-домашнему (говядина)	Калорийность-310, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-14	93-33
	<i>картофель, говядина охлажденная, лук репчатый, масло сливочное обогатненное, томатная паста, соль йодированная</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
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Углеводы-13	1-56
	<i>сахар-песок, чай черный</i>		
Итого за Свободное меню		Калорийность-1 031, Белки-38, Жиры-51, Углеводы-105	132-63
Итого за день		Калорийность-1 648, Белки-63, Жиры-78, Углеводы-175	234-63

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>			
100	Салат из моркови	Калорийность-132, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-9	6-81
	<i>морковь, масло растительное, сахар-песок</i>		
192	Омлет с сыром	Калорийность-474, Белки-26, Жиры-39, Углеводы-4	77-93
	<i>яйцо I, молоко пастеризованное, сыр п-твердый, масло сливочное обогащенное, соль йодированная</i>		
200	Компот из кураги	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-34	7-81
	<i>курага, сахар-песок</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 Завтрак 2		Калорийность-876, Белки-32, Жиры-50, Углеводы-72	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>		
250/10	Суп-пюре из гороха с гренками	Калорийность-182, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-26	7-83
	<i>горох, морковь, лук репчатый, хлеб ржаной, масло сливочное обогащенное, мука пшеничная Iс, соль йодированная</i>		
180	Жаркое по-домашнему (говядина)	Калорийность-310, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-14	93-33
	<i>картофель, говядина охлажденная, лук репчатый, масло сливочное обогащенное, томатная паста, соль йодированная</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Углеводы-13	1-56
	<i>сахар-песок, чай черный</i>		
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
230	Плоды свежие (яблоко)	Калорийность-108, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23	34-37
Итого за Обед 2		Калорийность-889, Белки-37, Жиры-32, Углеводы-113	154-00
Итого за день		Калорийность-1 765, Белки-69, Жиры-82, Углеводы-185	256-00

Бухгалтер-калькулятор *С.В.Мажина*

Зав.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>			
60	Салат из моркови	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5	4-08
	<i>морковь, масло растительное, сахар-песок</i>		
146	Омлет с сыром	Калорийность-361, Белки-20, Жиры-30, Углеводы-3	59-64
	<i>яйцо I, молоко пастеризованное, сыр п-твердый, масло сливочное обогащенное, соль йодированная</i>		
180	Компот из кураги	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-31	7-03
	<i>курага, сахар-песок</i>		
30	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	5-60
20	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-7	2-57
141	Плоды свежие (бананы)	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-30	33-02
Итого за Завтрак 1		Калорийность-813, Белки-27, Жиры-38, Углеводы-91	111-94
<u>Обед 1</u>			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	3-70
	<i>свекла, масло растительное, соль йодированная</i>		
250/10	Суп-пюре из гороха с гренками	Калорийность-182, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-26	7-83
	<i>горох, морковь, лук репчатый, хлеб ржаной, масло сливочное обогащенное, мука пшеничная Iс, соль йодированная</i>		
141	Жаркое по-домашнему (говядина)	Калорийность-243, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-11	92-71
	<i>картофель, говядина охлажденная, лук репчатый, масло сливочное обогащенное, томатная паста, соль йодированная</i>		
180	Чай с сахаром	Калорийность-44, Углеводы-12	1-40
	<i>сахар-песок, чай черный</i>		
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
Итого за Обед 1		Калорийность-610, Белки-29, Жиры-24, Углеводы-71	111-94
Итого за день		Калорийность-1 423, Белки-56, Жиры-62, Углеводы-162	223-88

Бухгалтер-калькулятор С.В.Мажина

Зав.производством И.Ю.Кулясова