

Действ. до 1.01.2024
(11-18 лет (Ж))

108 педагог
Косарева

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

180 200/250	Каши из овсяных хлопьев молочная жидкая <small>молоко, хлопья овсяные, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода</small>	Ккал-271, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-28
10/20/30	Хлеб пшеничный	Ккал-64, Белки-2, Углеводы-15
40	Сыр порционный	Ккал-141, Белки-10, Жиры-11
10/15/20	Масло сливочное пром. в однораз ун.	Ккал-151, Жиры-16
180/200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный байховый, вода</small>	Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
10/20/30	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-63, Белки-2, Углеводы-12

Итого за Завтрак Ккал-739, Белки-34, Жиры-44, Углеводы-68

2 Завтрак

270	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Ккал-122, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-27
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный байховый, вода</small>	Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
30	вафли пром	Ккал-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10

Итого за 2 Завтрак Ккал-248, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-50

Обед

50/70/100	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом <small>огурцы грунтовые, перец сладкий свежий, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Ккал-78, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-3
200 250/300	Суп картофельный на мясном бульоне <small>картофель, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, укроп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Ккал-191, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23
60/80/100	Гуляш из отварного мяса <small>говядина 1 категории, морковь свежая, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода</small>	Ккал-148, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-3
50/70/100	Каши гречневая рассыпчатая <small>крупа гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода</small>	Ккал-356, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-53
180/200	Компот из смеси сухофруктов. <small>смесь сухофруктов, сахар, вода</small>	Ккал-97, Углеводы-24
30/100/130	Хлеб пшеничный	Ккал-277, Белки-10, Углеводы-65
20/10/60	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
40/80/100	Перец сладкий тушеный <small>перец сладкий свежий, лук зеленый, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Ккал-53, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-4

Итого за Обед Ккал-1 326, Белки-48, Жиры-34, Углеводы-199

Полдник

**Сырники творожные,
запеченные**

творог 9%-ной жирности, мука пшеничная, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное

Ккал-500, Белки-34, Жиры-27, Углеводы-26

**Сок фруктовый в
ассортименте пром.**

Ккал-92, Белки-1, Углеводы-20

Итого за Полдник Ккал-592, Белки-35, Жиры-27, Углеводы-46

Ужин

**Салат из моркови с яблоками
с растительным маслом**

морковь свежая, яблоки свежие, масло растительное, сахар

Ккал-109, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-10

Пюре картофельное

картофель, молоко, масло сливочное, соль

Ккал-190, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-12

Хлеб пшеничный

Ккал-171, Белки-6, Углеводы-40

Хлеб ржано-пшеничный

Ккал-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24

**Рыба, тушенная в томате с
овощами или Рыба под
маринадом**

филе трески, морковь свежая, лук репчатый, масло растительное, кислота лимонная пищевая, томатная паста, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода

Ккал-180, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-8

Чай с сахаром и лимоном

сахар, лимон, чай черный байховый, вода

Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13

Итого за Ужин Ккал-825, Белки-45, Жиры-27, Углеводы-107

21 ЧАС

200 Кисломолочный напиток

Ккал-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8

10 Сухари пром.

Ккал-47, Белки-1, Углеводы-7

Итого за 21 ЧАС Ккал-165, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15

Итого за день Ккал-3 895, Белки-183, Жиры-146, Углеводы-485

О.И. Сергеев

Литвин

А.В. Павлов