

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор Открытого
Акционерного Общества "Комбинат питания
"Школьник"

Пугачева С.Н.

" " 2015г.

ОАО КОМБИНАТ ПИТАНИЯ "ШКОЛЬНИК"
ПРИМЕРНЫЕ ВАРИАНТЫ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ
ЭКСПРЕСС ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ЗА
РОДИТЕЛЬСКИЕ СРЕДСТВА
Стоимость рационов 62 руб

Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Калорийность
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
1	2	3	4	5	6
1 день					
1./75	Кекс лимонный	3,96	14,92	31,64	268,92
1./15	Кондитеское изделие шоколад "Аленка"	8,2	5	8,03	80,55
1/200	Нектар или сок в ассортименте	0,00	0,00	28,00	112,00
2 день					
1/40	Бутерброд с сыром	7	6,58	12,02	135
140	Фрукты свежие*	0,56	0,56	13,72	65,80
1/200	Нектар или сок в ассортименте	0,00	0,00	28,00	112,00
3 день					
1/75	Булочка с кокосом	5,55	3,93	32,53	181,29
1/200	Молочный коктейль "Чудо" клубника или ваниль	5,60	4,00	18,60	132,80
1./20	Печенье	8,2	5	8,03	80,55
4 день					
1/100	Колбаска (сосиска или сарделька) запеченная в тесте	9,7	12,3	22,6	248,6
1/200	Нектар или сок в ассортименте	0,00	0,00	28,00	112,00
5 день					
1./60	Бутерброд горячий с колбасой и сыром	7,19	11,44	9,96	173,00
1/200	Нектар или сок в ассортименте	0,00	0,00	28,00	112,00
1./20	Печенье	8,2	5	8,03	80,55
6 день					
1/100	Плюшка Московская (пром.пр-во)	10,5	24	51	462
1/200	Нектар или сок в ассортименте	0,00	0,00	28,00	112,00
20	Гематоген детский	1,70	3,24	12,30	86,00
7 день					
1/40	Бутерброд с сыром	7	6,58	12,02	135
10	Масло сливочное	0,05	8,25	0,08	74,8
20	Гематоген детский	1,70	3,24	12,30	86,00
1/200	Нектар или сок в ассортименте	0,00	0,00	28,00	112,00
8 день					
1./60	Бутерброд горячий с колбасой и сыром	7,19	11,44	9,96	173,00
1./20	Печенье	8,2	5	8,03	80,55
1/200	Нектар или сок в ассортименте	0,00	0,00	28,00	112,00
9 день					
1/40	Бутерброд с сыром	7	6,58	12,02	135
1/200	Нектар или сок в ассортименте	0,00	0,00	28,00	112,00
1/180	Фрукты свежие*	0,00	0,00	28,00	112,00
10 день					
1./75	Кекс шоколадный	7,91	17,93	56,80	417,78
1/20	Зефир	8,2	5	8,03	80,55
1/200	Молоко	5,60	4,00	18,60	132,80
11 день					
1./90	Слойка Свердловская	10,50	24,00	51,00	462,00
140	Фрукты свежие*	0,56	0,56	13,72	65,80
1/200	Нектар или сок в ассортименте	0,00	0,00	28,00	112,00
12 день					
1/40	Бутерброд с колбасой п/к или ветчиной	12,00	15,00	20,60	265,00
1/200	Молочный коктейль "Чудо" клубника или ваниль	5,60	4,00	18,60	132,80

13 день					
1./75	Булочка с кокосом	5,55	3,93	32,53	181,29
140	Фрукты свежие*	0,56	0,56	13,72	65,80
1/200	Молочный коктейль "Чудо" шоколад	5,60	4,00	18,60	132,80
14 день					
1/20	Зефир	8,2	5	8,03	80,55
1./60	Бутерброд горячий с колбасой и сыром	7,19	11,44	9,96	173,00
1/200	Нектар или сок в ассортименте	0,00	0,00	28,00	112,00
15 день					
1/100	Плюшка Московская (пром.пр-во)	10,5	24	51	462
20	Гематоген детский	1,70	3,24	12,30	86,00
1/200	Нектар или сок в ассортименте	0,00	0,00	28,00	112,00
16 день					
1/100	Колбаска (сосиска или сарделька) запеченная в тесте	9,7	12,3	22,6	248,6
1/200	Нектар или сок в ассортименте	0,00	0,00	28,00	112,00
17 день					
1шт/75	Ватрушка с творогом	9,3	6,08	34,2	228,6
140	Фрукты свежие*	0,56	0,56	13,72	65,80
1/200	Нектар или сок в ассортименте	0,00	0,00	28,00	112,00
18 день					
1./60	Бутерброд горячий с ветчиной и сыром	8,04	14,82	12	203,64
1/20	Зефир	8,2	5	8,03	80,55
1/200	Нектар или сок в ассортименте	0,00	0,00	28,00	112,00
19 день					
1./50	Булочка с изюмом	3,85	3,38	21,79	128,23
140	Фрукты свежие*	0,56	0,56	13,72	65,80
1/200	Нектар или сок в ассортименте	0,00	0,00	28,00	112,00
20 день					
1/60	Бутерброд горячий с колбасой п/к и сыром	12,00	15,00	20,6	265,00
1./18	Мармелад	0,09	0,00	15,67	58,20
1/200	Нектар или сок в ассортименте	0,00	0,00	28,00	112,00
21 день					
1./60	Плюшка Эстонская с сыром	10,50	24,00	51,00	462,00
1./20	Пастила	0,24	0,14	0,01	60,20
1/200	Нектар или сок в ассортименте	0,00	0,00	28,00	112,00
22 день					
1/40	Бутерброд с колбасой п/к или ветчиной	12,00	15,00	20,6	265,0
1./15	Кондитеское изделие шоколад "Аленка"	8,2	5	8,03	80,55
1/200	Нектар или сок в ассортименте	0,00	0,00	28,00	112,00
23 день					
1./90	Слойка Свердловская	10,50	24,00	51,00	462,00
1/20	Зефир	8,2	5	8,03	80,55
1/200	Молоко	5,60	4,00	18,60	132,80
24 день					
1/40	Бутерброд с сыром	7	6,58	12,02	135
10	Масло сливочное	0,05	8,25	0,08	74,8
1./20	Печенье	8,2	5,00	8,03	80,55
1/200	Нектар или сок в ассортименте	0,00	0,00	28,00	112,00

* Возможна замена на фрукт в ассортименте