

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор Открытого
Акционерного Общества "Комбинат питания
"Школьник"

_____ Пугачева С.Н.
"___" _____ 2015г.

ОАО КОМБИНАТ ПИТАНИЯ "ШКОЛЬНИК"
ПРИМЕРНЫЕ ВАРИАНТЫ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ ГОРЯЧИХ

ПОЛДНИКОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ЗА РОДИТЕЛЬСКИЕ СРЕДСТВА
Стоимость рационов 60 руб.

Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Калорийность
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
1	2	3	4	5	6
1 НЕДЕЛЯ					
Понедельник					
100	Омлет натуральный	12,98	12,59	1,59	173,6
1/200	Нектар "Мой" фруктовый	0,00	0,00	28,00	112,00
20	Хлеб пшеничный	1,552	0,53	10,65	54,6
50	Пирожок с яблоком	3,28	2,155	21,83	115,7
Вторник					
60	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	0,708	4,248	5,562	64,05
50	Котлета рубленая из говядины	7,7	8,05	6,2	125,3
20	Хлеб пшеничный	1,552	0,53	10,65	54,6
200	Компот из свежих яблок	6,7	6,88	29,48	202,6
Среда					
100	Запеканка из творога	15,8	10,7	14,7	210
20	Сгущенное молоко	1,42	1	11,04	59
200	Какао-напиток на молоке	0,14	0,14	19,8	82
Четверг					
48	Сарделька отварная	4,992	9,648	0,384	108,48
60	Салат из помидоров и огурцов	0,504	3,03	3,042	41,4
20	Хлеб пшеничный	1,552	0,53	10,65	54,6
200	Чай с сахаром	0,2	0	15	59,94
Пятница					
60	Салат из свежих огурцов	0,444	7,68	1,452	72,54
50	Котлета рубленая из птицы	8,1	3,25	6,35	81,85
20	Хлеб пшеничный	1,552	0,53	10,65	54,6
200	Чай с сахаром	0,2	0	15	59,94

2 НЕДЕЛЯ					
Понедельник					
100	Запеканка из творога	15,8	10,7	14,7	210
20	Сгущеное молоко	1,42	1	11,04	59
200	Чай с сахаром	0,2	0	15	59,94
Вторник					
100	Пицца школьная	10,6	12,4	33,4	278,6
1./20	Печенье	8,2	5	8,03	80,55
200	Чай с сахаром	0,2	0	15	59,94
Среда					
120	Макароны запеченные с сыром	6,384	4,98	27,24	174,648
50	Булочка с студеньческая	5,385	5,215	25,645	171,305
1/200	Нектар "Мой" фруктовый	0,00	0,00	28,00	112,00
Четверг					
60	Салат из свеклы с растительным маслом	0,522	9,072	1,746	90,96
48	Сосиска отварная	4,992	9,648	0,384	108,48
20	Хлеб пшеничный	1,552	0,53	10,65	54,6
200	Какао-напиток на молоке	0,14	0,14	19,8	82
Пятница					
80	Зразы мясные с яйцом и ветчиной	12,72	10,32	12,08	210,64
20	Хлеб пшеничный	1,552	0,53	10,65	54,6
200	Чай с сахаром	0,2	0	15	59,94