

10 ОКТЯБРЬСКИЙ 000

28.01.2025

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак1			
154	Каша овсяная молочная	Калорийность-197, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-26	
90	Запеканка из творога с молочным соусом	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-13	
200	Напиток из смеси сухофруктов	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-28	
30	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-642, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-96	
Обед1			
60	Свекла отварная порционная	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
210	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
175	Жаркое по-домашнему с птицей	Калорийность-181, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-13	
200	Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед1		Калорийность-492, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-66	
Итого за день		Калорийность-1134, Белки-48, Жиры-33, Углеводы-162	

Школы (Старшие классы.)

Выход (с)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак2			
185	Каша овсяная молочная	Калорийность-238, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-31	
90	Запеканка из творога с молочным соусом	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-13	
200	Напиток из смеси сухофруктов	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-28	
40	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28	
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-731, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-119	
Обед2			
100	Свекла отварная порционная	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
260	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13	
200	Жаркое по-домашнему с птицей	Калорийность-231, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-36	
200	Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед2		Калорийность-568, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-90	
Итого за день		Калорийность-1300, Белки-48, Жиры-42, Углеводы-209	

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Сабитова К.Ю.

Бухгалтер-оаль

хулятор

Молчанова Т.Ю.

