

МОН "КШП"

21.01.2022

Школы (Младшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	м. цем. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г)	Стоимость питания
Горячий завтрак1			
50	Свекла отварная порционная 50	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
35/50	Гуляш из мяса птицы 35/50	Калорийность-112, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-3	
150/6	Макаронные изделия отварные 150/4	Калорийность-205, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33	
200	Напиток из яблок и вишни 200	Калорийность-43, Углеводы-10	
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-12	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-519, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-74	
Обед1			
25/200	Уха с крупой 25/200	Калорийность-85, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-11	
60	Тефтели из говядины с рисом 60	Калорийность-134, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-5	
30	Соус томатный 30	Калорийность-21, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3	
150	Рис припущенный 150	Калорийность-202, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-35	
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7	
42	Хлеб пшеничный	Калорийность-60, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Обед1		Калорийность-610, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-88	
Итого за день		Калорийность-1129, Белки-46, Жиры-31, Углеводы-162	

Школы (Старшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	м. цем. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г)	Стоимость питания
Горячий завтрак2			
70	Свекла отварная порционная 70	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
35/50	Гуляш из мяса птицы 35/50	Калорийность-112, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-3	
200/11	Макаронные изделия отварные 200	Калорийность-275, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-44	
200	Напиток из яблок и вишни 200	Калорийность-43, Углеводы-10	
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-12	
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-625, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-91	
Обед2			
25/250	Уха с крупой 25/250	Калорийность-106, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-14	
60	Тефтели из говядины с рисом 60	Калорийность-134, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-5	
30	Соус томатный 30	Калорийность-21, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3	
200	Рис припущенный 200	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47	
7	Масло сливочное порционно	Калорийность-52, Жиры-6	
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-65, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19	
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Обед2		Калорийность-786, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-110	
Итого за день		Калорийность-1411, Белки-53, Жиры-41, Углеводы-171	



Директор Абрамова Т.В.

Технолог Сидорова

Ахметзянова М.Р.

Бухгалтер-кассир А.А.

Ахметзянова А.А.