

МУП "КШИГ"

10.02.2022

Школы (Младшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Горячий завтрак1		
1 шт	Яблоко	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13
70	Запеканка из творога 70	Калорийность-162, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-12
150/4	Каша молочная "Дружба"	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-441, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-60
Обед1		
200/10	Свекольник 200/10	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11
50	Рыба запеченная 50	Калорийность-69, Белки-32, Жиры-4, Углеводы-1
150	Рис припущенный 150	Калорийность-202, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-35
30	Печенье	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22
200	Напиток из свежих плодов (яблоки) 200	Калорийность-68, Углеводы-17
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-76, Белки-3, Углеводы-15
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Обед1		Калорийность-690, Белки-45, Жиры-17, Углеводы-113
Итого за день		Калорийность-1 130, Белки-63, Жиры-31, Углеводы-173

Школы (Старшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Горячий завтрак2		
1 шт	Яблоко	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-16
70	Запеканка из творога 70	Калорийность-162, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-12
180/5	Каша молочная "Дружба"	Калорийность-160, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-22
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-483, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-67
Обед2		
200/10	Свекольник 200/10	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11
60	Рыба запеченная 60	Калорийность-83, Белки-39, Жиры-5, Углеводы-1
200	Рис припущенный 200	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30
200	Напиток из свежих плодов (яблоки) 200	Калорийность-68, Углеводы-17
45	Хлеб пшеничный	Калорийность-86, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17
Итого за Обед2		Калорийность-842, Белки-54, Жиры-21, Углеводы-139
Итого за день		Калорийность-1 326, Белки-74, Жиры-36, Углеводы-205

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова
М.Р.

Бухгалтер-
калькулятор

Алексеева А.А.

