

МУН "КШП"

08.12.2021

Школы (Младшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Горячий завтрак1			
50	Салат из моркови 50	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-7	
60	Цыплята отварные 60	Калорийность-92, Белки-19, Жиры-1, Углеводы-1	
150	Рис припущенный 150	Калорийность-202, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-35	
200	Какао с молоком 200	Калорийность-107, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-549, Белки-31, Жиры-14, Углеводы-75	
Обед1			
50	Салат из белокочанной капусты 50	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	
200/10	Рассольник "Ленинградский" 200/10	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	
80	Котлеты рыбные п/ф 80	Калорийность-1376, Белки-167, Жиры-29, Углеводы-111	
150/4	Макаронные изделия отварные 150/4	Калорийность-202, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33	
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Обед1		Калорийность-1956, Белки-182, Жиры-45, Углеводы-192	
Итого за день		Калорийность-2505, Белки-213, Жиры-59, Углеводы-267	

Школы (Старшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Горячий завтрак2			
100	Салат из моркови 100	Калорийность-100, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-15	
60	Цыплята отварные 60	Калорийность-92, Белки-19, Жиры-1, Углеводы-1	
200	Рис припущенный 200	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47	
200	Какао с молоком 200	Калорийность-107, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-666, Белки-33, Жиры-18, Углеводы-93	
Обед2			
100	Салат из белокочанной капусты 100	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-10	
200/10	Рассольник "Ленинградский" 200/10	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	
80	Котлеты рыбные п/ф 80	Калорийность-1376, Белки-167, Жиры-29, Углеводы-111	
180/5	Макаронные изделия отварные 180/5	Калорийность-242, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Обед2		Калорийность-2068, Белки-184, Жиры-51, Углеводы-204	
Итого за день		Калорийность-2734, Белки-217, Жиры-69, Углеводы-297	



Директор Абрамова Т.Ю. Технолог Ахметзянова М.Р. Бухгалтер-калькулятор Алексеева А.А.