

МЭП "КШП"

25.02.2022

### Школы (Младшие классы)

| Выход (г)                 | Наименование блюда                              | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Горячий завтрак1</b>   |                                                 |                                                                             |
| 50                        | Свекла отварная порционная 50                   | Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4                                |
| 60                        | Цыплята отварные 60                             | Калорийность-92, Белки-19, Жиры-1, Углеводы-1                               |
| 180/5                     | Каша гречневая рассыпчатая 180/5                | Калорийность-286, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43                             |
| 200                       | Напиток из смеси сухофруктов 200.               | Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-20                                       |
| 30                        | Хлеб пшеничный                                  | Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11                                       |
| 20                        | Хлеб ржано-пшеничный                            | Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8                                        |
| Итого за Горячий завтрак1 |                                                 | Калорийность-594, Белки-34, Жиры-12, Углеводы-87                            |
| <b>Обед1</b>              |                                                 |                                                                             |
| 200/10                    | Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/10 | Калорийность-113, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10                              |
| 30/50                     | Гуляш из мяса птицы 30/50                       | Калорийность-112, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-3                              |
| 200                       | Рис припущенный 200                             | Калорийность-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47                              |
| 200                       | Напиток из замороженной компотной смеси 200     | Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4                                        |
| 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-673, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-94                            |
| Итого за день             |                                                 | Калорийность-1 267, Белки-60, Жиры-33, Углеводы-181                         |

### Школы (Старшие классы)

| Выход (г)                 | Наименование блюда                              | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Горячий завтрак2</b>   |                                                 |                                                                             |
| 70                        | Свекла отварная порционная 70                   | Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5                                |
| 60                        | Цыплята отварные 60                             | Калорийность-92, Белки-19, Жиры-1, Углеводы-1                               |
| 180/5                     | Каша гречневая рассыпчатая 180/5                | Калорийность-286, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43                             |
| 7                         | Масло сливочное порционно                       | Калорийность-52, Жиры-6                                                     |
| 200                       | Напиток из смеси сухофруктов 200.               | Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-20                                       |
| 30                        | Хлеб пшеничный                                  | Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11                                       |
| 30                        | Хлеб ржано-пшеничный                            | Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12                                       |
| Итого за Горячий завтрак2 |                                                 | Калорийность-682, Белки-35, Жиры-19, Углеводы-92                            |
| <b>Обед2</b>              |                                                 |                                                                             |
| 250/10                    | Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10 | Калорийность-142, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-12                              |
| 30/50                     | Гуляш из мяса птицы 30/50                       | Калорийность-112, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-3                              |
| 200                       | Рис припущенный 200                             | Калорийность-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47                              |
| 50                        | Печенье                                         | Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37                              |
| 200                       | Напиток из замороженной компотной смеси 200     | Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4                                        |
| 50                        | Хлеб пшеничный                                  | Калорийность-95, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19                               |
| 40                        | Хлеб ржано-пшеничный                            | Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17                                       |
| Итого за Обед2            |                                                 | Калорийность-930, Белки-32, Жиры-27, Углеводы-138                           |
| Итого за день             |                                                 | Калорийность-1 612, Белки-66, Жиры-47, Углеводы-231                         |

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова М.Р.

Бухгалтер-калькулятор

Александрова А.А.

