



МБОУ "КМН"

20.01.2022

Школы (Младшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (кажи), белки (г), углеводы (г), жиры (г), минеральные вещества (мг)	Стоимость питания
Горячий завтрак1			
50	Маринад овощной с томатом 50	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5	
60	Цыплята отварные 60	Калорийность-92, Белки-19, Жиры-1, Углеводы-1	
150/4	Каша гречневая рассыпчатая 150/4	Калорийность-239, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-36	
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-345, Белки-33, Жиры-15, Углеводы-61	
Обед1			
200/10	Рассольник "Ленинградский" 200/10	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	
50	Рыба запеченная 50	Калорийность-69, Белки-32, Жиры-4, Углеводы-1	
150	Картофельное пюре 150	Калорийность-146, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-20	
200	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-34, Углеводы-7	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19	
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Обед1		Калорийность-517, Белки-44, Жиры-15, Углеводы-71	
Итого за день		Калорийность-1061, Белки-77, Жиры-30, Углеводы-135	

Школы (Старшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (кажи), белки (г), углеводы (г), жиры (г), минеральные вещества (мг)	Стоимость питания
Горячий завтрак2			
50	Маринад овощной с томатом 50	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5	
60	Цыплята отварные 60	Калорийность-92, Белки-19, Жиры-1, Углеводы-1	
150/10	Каша гречневая рассыпчатая 150/5	Калорийность-293, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-44	
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-619, Белки-36, Жиры-16, Углеводы-73	
Обед2			
250/10	Рассольник "Ленинградский" 250/10	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
50	Рыба запеченная 50	Калорийность-69, Белки-32, Жиры-4, Углеводы-1	
200	Картофельное пюре 200	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	
200	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7	
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-581, Белки-45, Жиры-17, Углеводы-84	
Итого за день		Калорийность-1200, Белки-81, Жиры-33, Углеводы-157	

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова М.Р.

Бухгалтер-накладчик

Александрова А.А.