

МУП "КШП"

15.04.2022

Школы (Младшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Горячий завтрак1		
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
150/5	Каши гречневая вязкая 150/5	Калорийность-239, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-36
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-548, Белки-32, Жиры-11, Углеводы-79
Обед1		
200/10	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 200/10	Калорийность-102, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-8
25/180	Плов 25/180	Калорийность-363, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-40
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7
45	Хлеб пшеничный	Калорийность-86, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17
Итого за Обед1		Калорийность-659, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-87
Итого за день		Калорийность-1 207, Белки-58, Жиры-34, Углеводы-166

Школы (Старшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Горячий завтрак2		
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
180/10	Каши гречневая вязкая 180	Калорийность-291, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-44
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 завтрак2		Калорийность-600, Белки-34, Жиры-13, Углеводы-87
Обед2		
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/10	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-9
25/200	Плов 25/200	Калорийность-399, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-43
30	Печенье	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7
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-845, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-115
Итого за день		Калорийность-1 445, Белки-65, Жиры-41, Углеводы-202

Директор  Абрамова Т.Ю.

Технолог  Акметжанова М.Р.

Бухгалтер-калькулятор  Алексеева А.А.