

21.02.2022

МБОУ «КШП»

Школы (Младшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Горячий завтрак1		
30/5/10	Бутерброд с маслом и сыром	Калорийность-167, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-13
30/5/10		
25/150	Плов 25/150	Калорийность-310, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-34
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-753, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-100
Обед1		
200	Суп картофельный с бобовыми 200	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16
80	П/ф биточки из птицы 80	Калорийность-184, Белки-22, Жиры-6, Углеводы-10
180/5	Макаронные изделия отварные 180	Калорийность-242, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39
200	Кофейный напиток на молоке 200	Калорийность-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
45	Хлеб пшеничный	Калорийность-86, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Обед1		Калорийность-799, Белки-43, Жиры-19, Углеводы-110
Итого за день		Калорийность-1 552, Белки-69, Жиры-47, Углеводы-209

Школы (Старшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Горячий завтрак2		
30/5/10	Бутерброд с маслом и сыром	Калорийность-167, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-13
30/5/10		
25/180	Плов 25/180	Калорийность-363, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-40
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7
60	Печенье	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45
45	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-19
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-900, Белки-30, Жиры-32, Углеводы-123
Обед2		
250	Суп картофельный с бобовыми 250	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20
80	П/ф биточки из птицы 80	Калорийность-184, Белки-22, Жиры-6, Углеводы-10
200/7	Макаронные изделия отварные 200	Калорийность-269, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-44
7	Масло сливочное порционно	Калорийность-52, Жиры-6
200	Кофейный напиток на молоке 200	Калорийность-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19
45	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-19
Итого за Обед2		Калорийность-952, Белки-47, Жиры-27, Углеводы-126
Итого за день		Калорийность-1 852, Белки-77, Жиры-59, Углеводы-249

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметшина

М.Р.

Бухгалтер

калькуляций

Александрова А.А.

