



МУП КШИГ"

31.01.2024

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак1			
1 шт	Яблоко	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	
90	Запеканка из творога с молочным соусом	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-13	
134	Каша ячневая молочная вязкая	Калорийность-184, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-28	
200	Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-543, Белки-20, Жиры-17, Углеводы 77	
Обед1			
60	Свекла отварная порционная	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
200	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-116, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19	
150	Рагу из мяса птицы	Калорийность-163, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-23	
200	Напиток из свежих плодов (яблоки)	Калорийность-68, Углеводы-17	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Обед1		Калорийность-603, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-106	
Итого за день		Калорийность-1 147, Белки-45, Жиры-32, Углеводы-183	

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак2			
1 шт	Яблоко	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	
90	Запеканка из творога с молочным соусом	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-13	
185	Каша ячневая молочная вязкая	Калорийность-221, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33	
200	Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-7	
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-606, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-87	
Обед2			
100	Свекла отварная порционная	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8	
230	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-144, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-23	
180	Рагу из мяса птицы	Калорийность-196, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-27	
200	Напиток из свежих плодов (яблоки)	Калорийность-68, Углеводы-17	
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Обед2		Калорийность-649, Белки-28, Жиры-19, Углеводы-109	
Итого за день		Калорийность-1 255, Белки-50, Жиры-37, Углеводы-196	

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова
М.Р.

Бухгалтер-каль
кулятор

Мелентьева Т. Ю.