

МБОУ "КШИ"

22.02.2022

Школы (Младшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Горячий завтрак1		
1шт	Яблоко	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14
70	Запеканка из творога 70	Калорийность-162, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-12
150/4	Каша молочная "Дружба" 150/4	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-445, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-61
Обед1		
200/10	Свекольник 200/10	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11
50	Тефтели рыбные 50	Калорийность-127, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9
150	Картофельное пюре 150	Калорийность-146, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-20
200	Напиток из смеси сухофруктов 200.	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-20
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-598, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-90
Итого за день		Калорийность-1 044, Белки-37, Жиры-31, Углеводы-151

Школы (Старшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Горячий завтрак2		
1шт	Яблоко	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-16
70	Запеканка из творога 70	Калорийность-162, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-12
180/5	Каша молочная "Дружба" 180/5	Калорийность-160, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-22
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-482, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-67
Обед2		
250/10	Свекольник 250/10	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14
50	Тефтели рыбные 50	Калорийность-127, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9
200	Картофельное пюре 200	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26
200	Напиток из смеси сухофруктов 200.	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-20
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-681, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-104
Итого за день		Калорийность-1 163, Белки-40, Жиры-35, Углеводы-170

Директор

Абрамова Г.Ю.

Технолог

Ахметзянова

Бухгалтер

Александрова А.А.

