

МЗП "КШП"

15.03.2022

Школы (Младшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Горячий завтрак1		
60	Свекла отварная порционная 60	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
60	Тефтели рыбные 60	Калорийность-153, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-11
180	Картофельное пюре 180	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24
200	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-12
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-516, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-70
Обед1		
200	Суп картофельный с клецками 200	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11
30/200	Плов 30/200	Калорийность-408, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-44
200	Напиток с витаминами "ВитаЛайт НК"	Калорийность-35, Углеводы-9
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-76, Белки-3, Углеводы-15
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Обед1		Калорийность-674, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-91
Итого за день		Калорийность-1 190, Белки-46, Жиры-39, Углеводы-161

Школы (Старшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Горячий завтрак2		
60	Свекла отварная порционная 60	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
60	Тефтели рыбные 60	Калорийность-153, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-11
200	Картофельное пюре 200	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26
7	Масло сливочное порционно	Калорийность-52, Жиры-6
200	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11
34	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-14
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-591, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-73
Обед2		
250	Суп картофельный с клецками 250	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-14
30/200	Плов 30/200	Калорийность-408, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-44
200	Напиток с витаминами "ВитаЛайт НК"	Калорийность-35, Углеводы-9
60	Печенье	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Обед2		Калорийность-929, Белки-32, Жиры-28, Углеводы-135
Итого за день		Калорийность-1 520, Белки-51, Жиры-53, Углеводы-209

Директор  Т.Ю. Мазина

Технолог  М.Р. Ахметанова

Бухгалтер-калькулятор  А.А. Алексеева

