

МУП "КИШ"

24.02.2022

Школы (Младшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Горячий завтрак1		
50	Маринад овощной с томатом 50 морковь очищенная, лук репчатый очищенный, паста томатная, масло подсолнечное, сахар-песок, кислота лимонная, соль	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
60	Рыба запеченная 60	Калорийность-83, Белки-39, Жиры-5, Углеводы-1
200	Напиток с витаминами "ВитаЛайт НК"	Калорийность-35, Углеводы-9
180/7	Макаронные изделия отварные 180	Калорийность-245, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-40
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-11
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-545, Белки-50, Жиры-15, Углеводы-78

Обед1

200/10	Рассольник "Ленинградский" 200/10	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12
60	Тефтели куриные 60	Калорийность-157, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-9
150/5	Каша гречневая рассыпчатая 150/4	Калорийность-240, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-36
200	Какао с молоком 200	Калорийность-107, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19
31	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Обед1		Калорийность-761, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-102
Итого за день		Калорийность-1 306, Белки-77, Жиры-40, Углеводы-179

Школы (Старшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Горячий завтрак2		
50	Маринад овощной с томатом 50 морковь очищенная, лук репчатый очищенный, паста томатная, масло подсолнечное, сахар-песок, кислота лимонная, соль	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
60	Рыба запеченная 60	Калорийность-83, Белки-39, Жиры-5, Углеводы-1
200/7	Макаронные изделия отварные 200	Калорийность-269, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-44
200	Напиток с витаминами "ВитаЛайт НК"	Калорийность-35, Углеводы-9
10	Сыр порционно 10	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11
22	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-9
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-587, Белки-53, Жиры-18, Углеводы-78

Обед2

250/10	Рассольник "Ленинградский" 250/10	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15
80	Тефтели куриные 80	Калорийность-210, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-13
180/5	Каша гречневая рассыпчатая 180/5	Калорийность-286, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43
200	Какао с молоком 200	Калорийность-107, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Обед2		Калорийность-880, Белки-30, Жиры-30, Углеводы-114
Итого за день		Калорийность-1 468, Белки-83, Жиры-48, Углеводы-192



Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова

Бухгалтер-калькулятор

Алексеева А.А.