

ММН "КШП"

01.03.2022

Школы (Младшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Горячий завтрак1		
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	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7
1 шт	Яблоко	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11
22	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-9
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-468, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-69

Обед1

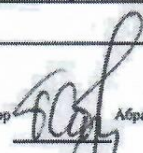
200/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/10	Калорийность-113, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10
25/50	Гуляш 25/50	Калорийность-177, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-3
150/4	Каша гречневая рассыпчатая 150/4	Калорийность-239, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-36
200	Сок разливной 200	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Обед1		Калорийность-694, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-82
Итого за день		Калорийность-1162, Белки-45, Жиры-40, Углеводы-151

Школы (Старшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Горячий завтрак2		
50	Тефтели рыбные 50	Калорийность-127, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9
180	Картофельное пюре 180	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7
1 шт	Яблоко	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-16
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11
26	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-11
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-507, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-77

Обед2

250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10	Калорийность-142, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-12
25/50	Гуляш 25/50	Калорийность-177, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-3
180/5	Каша гречневая рассыпчатая 180/5	Калорийность-286, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43
200	Сок разливной 200	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
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-807, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-99
Итого за день		Калорийность-1314, Белки-51, Жиры-44, Углеводы-176

Директор  Абрамова Т.Ю.

Технолог  М.Р. Ахметжанова

Бухгалтер-калькулятор  А.А. Алексеева

