

МБОУ "КШП"

02.02.2022

Школы (Младшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак1			
10	Сыр порционно 10	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	
180/6	Каша вязкая молочная пшеница 180/5	Калорийность-261, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-34	
60	Сырники из творога 60	Калорийность-152, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-14	
200	Кофейный напиток на молоке 200	Калорийность-91, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-637, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-79	
Обед1			
60	Свекла отварная порционная 60	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
200/10	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 200/10	Калорийность-102, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-8	
150	Рагу из овощей 150	Калорийность-198, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-16	
60	Тефтели куриные 60	Калорийность-157, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-9	
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7	
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-686, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-75	
Итого за день		Калорийность-1323, Белки-53, Жиры-50, Углеводы-153	

Школы (Старшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак2			
15	Сыр порционно 15	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	
200/10	Каша вязкая молочная пшеница 200/10	Калорийность-288, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-38	
60	Сырники из творога 60	Калорийность-152, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-14	
200	Кофейный напиток на молоке 200	Калорийность-91, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-682, Белки-29, Жиры-26, Углеводы-82	
Обед2			
60	Свекла отварная порционная 60	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/10	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-9	
200	Рагу из овощей 200	Калорийность-264, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-21	
60	Тефтели куриные 60	Калорийность-157, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-9	
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7	
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-778, Белки-30, Жиры-34, Углеводы-82	
Итого за день		Калорийность-1460, Белки-59, Жиры-61, Углеводы-164	

Директор

Абрамова Т.Ю.

Учитель

Ахметзянова М.Р.

Бухгалтер

Алексеева А.А.