

МБОУ «КШИ»

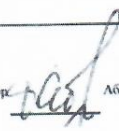
15.02.2022

### Школы (Младшие классы)

| Выход (г)                        | Наименование блюда                                                                                                                                                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Горячий завтрак1</b>          |                                                                                                                                                                             |                                                                             |
| 50                               | <b>Маринад овощной с томатом 50</b><br><small>морковь очищенная, лук репчатый очищенный, помидоры томатная, масло подсолнечное, сахар-песок, кислота лимонная, соль</small> | Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5                                |
| 60                               | <b>Тефтели рыбные 60</b>                                                                                                                                                    | Калорийность-153, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-11                              |
| 180                              | <b>Картофельное пюре 180</b>                                                                                                                                                | Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24                              |
| 200                              | <b>Чай с сахаром и лимоном</b>                                                                                                                                              | Калорийность-28, Углеводы-7                                                 |
| 30                               | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                       | Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11                                       |
| 20                               | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                                 | Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8                                        |
| <b>Итого за Горячий завтрак1</b> |                                                                                                                                                                             | Калорийность-508, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-65                            |
| <b>Обед1</b>                     |                                                                                                                                                                             |                                                                             |
| 200                              | <b>Суп картофельный с клецками 200</b>                                                                                                                                      | Калорийность-94, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-11                               |
| 30/200                           | <b>Плов 30/200</b>                                                                                                                                                          | Калорийность-408, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-44                            |
| 200                              | <b>Напиток с витаминами "ВитаЛайт НК"</b>                                                                                                                                   | Калорийность-35, Углеводы-9                                                 |
| 50                               | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                       | Калорийность-95, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19                               |
| 36                               | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                                 | Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-15                                       |
| <b>Итого за Обед1</b>            |                                                                                                                                                                             | Калорийность-705, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-98                            |
| <b>Итого за день</b>             |                                                                                                                                                                             | Калорийность-1 214, Белки-46, Жиры-41, Углеводы-163                         |

### Школы (Старшие классы)

| Выход (г)                        | Наименование блюда                                                                                                                                                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Горячий завтрак2</b>          |                                                                                                                                                                             |                                                                             |
| 50                               | <b>Маринад овощной с томатом 50</b><br><small>морковь очищенная, лук репчатый очищенный, помидоры томатная, масло подсолнечное, сахар-песок, кислота лимонная, соль</small> | Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5                                |
| 60                               | <b>Тефтели рыбные 60</b>                                                                                                                                                    | Калорийность-153, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-11                              |
| 200                              | <b>Картофельное пюре 200</b>                                                                                                                                                | Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26                              |
| 7                                | <b>Масло сливочное порционно</b>                                                                                                                                            | Калорийность-52, Жиры-6                                                     |
| 200                              | <b>Чай с сахаром и лимоном</b>                                                                                                                                              | Калорийность-28, Углеводы-7                                                 |
| 30                               | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                       | Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11                                       |
| 20                               | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                                 | Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8                                        |
| <b>Итого за Горячий завтрак2</b> |                                                                                                                                                                             | Калорийность-579, Белки-18, Жиры-26, Углеводы-68                            |
| <b>Обед2</b>                     |                                                                                                                                                                             |                                                                             |
| 250                              | <b>Суп картофельный с клецками 250</b>                                                                                                                                      | Калорийность-118, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-14                              |
| 30/200                           | <b>Плов 30/200</b>                                                                                                                                                          | Калорийность-408, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-44                            |
| 200                              | <b>Напиток с витаминами "ВитаЛайт НК"</b>                                                                                                                                   | Калорийность-35, Углеводы-9                                                 |
| 60                               | <b>Печенье</b>                                                                                                                                                              | Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45                              |
| 43                               | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                       | Калорийность-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16                               |
| 40                               | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                                 | Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17                                       |
| <b>Итого за Обед2</b>            |                                                                                                                                                                             | Калорийность-974, Белки-34, Жиры-29, Углеводы-144                           |
| <b>Итого за день</b>             |                                                                                                                                                                             | Калорийность-1 553, Белки-52, Жиры-54, Углеводы-212                         |

Директор:  Абрамова Т.Ю.

Технолог: 

Ахметзянова  
М.Р.

Бухгалтер-  
калькулятор: 

Алексеева А.А.