

МЭП "КШП"

28.04.2022

Школы (Младшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Горячий завтрак1		
50	Маринад овощной с томатом 50 морковь очищенная вакуумированная, лук репчатый очищенный вакуумированный, паста томатная, масло подсолнечное, сахар-песок, кислота лимонная, соль	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
50	Рыба запеченная 50	Калорийность-69, Белки-32, Жиры-4, Углеводы-1
180/7	Макаронные изделия отварные 180/5	Калорийность-245, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-40
200	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-522, Белки-44, Жиры-14, Углеводы-75
Обед1		
200/10	Рассольник "Ленинградский" 200/10	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12
50	Тефтели куриные 50	Калорийность-131, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-8
180/8	Каша гречневая вязкая 180	Калорийность-288, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43
200	Напиток из свежих плодов (яблоки) 200	Калорийность-68, Углеводы-17
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17
Итого за Обед1		Калорийность-761, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-116
Итого за день		Калорийность-1 284, Белки-67, Жиры-35, Углеводы-191



Школы (Старшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Горячий завтрак2		
50	Маринад овощной с томатом 50 морковь очищенная вакуумированная, лук репчатый очищенный вакуумированный, паста томатная, масло подсолнечное, сахар-песок, кислота лимонная, соль	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
50	Рыба запеченная 50	Калорийность-69, Белки-32, Жиры-4, Углеводы-1
200/7	Макаронные изделия отварные 200	Калорийность-269, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-44
200	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7
10	Сыр порционно 10	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-562, Белки-46, Жиры-17, Углеводы-75
Обед2		
250/10	Рассольник "Ленинградский" 250/10	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15
60	Тефтели куриные 60	Калорийность-157, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-9
180/7	Каша гречневая вязкая 180	Калорийность-287, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43
7	Масло сливочное порционно	Калорийность-52, Жиры-6
200	Напиток из свежих плодов (яблоки) 200	Калорийность-68, Углеводы-17
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-76, Белки-3, Углеводы-15
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Обед2		Калорийность-823, Белки-23, Жиры-29, Углеводы-112
Итого за день		Калорийность-1 385, Белки-70, Жиры-46, Углеводы-187

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова М.Р.

Бухгалтер-калькулятор

Алексеева А.А.