

МЭЛТ "КШП"

27.05.2022

Школы (Младшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Горячий завтрак1		
30	Свекла отварная порционная 30	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2
60	Цыплята отварные 60	Калорийность-92, Белки-19, Жиры-1, Углеводы-1
180/7	Каши гречневая вязкая 180	Калорийность-287, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43
200	Напиток из смеси сухофруктов 200.	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-20
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11
30	Хлеб ржано-пшеничный 30	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-601, Белки-34, Жиры-12, Углеводы-89
Обед1		
200/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/10	Калорийность-113, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10
25/50	Гуляш из мяса птицы 25/50	Калорийность-105, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-3
150	Рис припущенный 150	Калорийность-202, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-35
200	Напиток из замороженной компотной смеси 200	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11
40	Хлеб ржано-пшеничный 40	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17
Итого за Обед1		Калорийность-581, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-79
Итого за день		Калорийность-1182, Белки-58, Жиры-36, Углеводы-168

Школы (Старшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Горячий завтрак2		
50	Свекла отварная порционная 50	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4
60	Цыплята отварные 60	Калорийность-92, Белки-19, Жиры-1, Углеводы-1
180/7	Каши гречневая вязкая 180	Калорийность-287, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43
7	Масло сливочное порционно	Калорийность-52, Жиры-6
200	Напиток из смеси сухофруктов 200.	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-20
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-648, Белки-34, Жиры-18, Углеводы-87
Обед2		
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10	Калорийность-142, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-12
25/50	Гуляш из мяса птицы 25/50	Калорийность-105, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-3
200	Рис припущенный 200	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47
20	Печенье	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
200	Напиток из замороженной компотной смеси 200	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17
Итого за Обед2		Калорийность-760, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-108
Итого за день		Калорийность-1407, Белки-61, Жиры-42, Углеводы-195

Директор  Абрамова Т.И.

Технолог  М.Р. Азметжанова

Бухгалтер-калькулятор  Алексеева А.А.

