

МУП «КШП»

16.03.2022

Школы (Младшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Горячий завтрак1		
1 шт	Яблоко	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-16
60	Сырники из творога 60	Калорийность-152, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-14
150/4	Каша рисовая молочная жидкая 150/4	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11
21	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-9
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-499, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-78
Обед1		
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	П/Ф биточки из птицы 60 п/ф биточки из птицы 75, масло подсолнечное	Калорийность-138, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-8
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-621, Белки-35, Жиры-22, Углеводы-68
Итого за день		Калорийность-1120, Белки-53, Жиры-35, Углеводы-146

Школы (Старшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Горячий завтрак2		
1 шт	Яблоко	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-16
60	Сырники из творога 60	Калорийность-152, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-14
200/10	Каша рисовая молочная жидкая 200/10	Калорийность-215, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-31
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11
25	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-51, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-577, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-89
Обед2		
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	П/Ф биточки из птицы 60 п/ф биточки из птицы 75, масло подсолнечное	Калорийность-138, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-8
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7
48	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Обед2		Калорийность-709, Белки-39, Жиры-28, Углеводы-75
Итого за день		Калорийность-1286, Белки-59, Жиры-43, Углеводы-164

Директор

Г.В. Мазина
Г.В. Мазина

Технолог

М.Р. Ахметжанова
М.Р. Ахметжанова

Бухгалтер-
калькулятор

А.А. Ахметжанова
Ахметжанова А.А.

