

27.09.2022

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Горячий завтрак1			
50	Салат из белокочанной капусты 50	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	
50	Тефтели рыбные 50	Калорийность-127, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
180	Картофельное пюре 180	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	
200	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Горячий завтрак1			59-76
Обед1			
200/10	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 200/10	Калорийность-102, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-8	
25/50	Гуляш 25/50	Калорийность-177, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-3	
150	Рис припущенный 150	Калорийность-202, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-35	
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Обед1			67-12
Итого за день			126-88

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Горячий завтрак2			
50	Салат из белокочанной капусты 50	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	
50	Тефтели рыбные 50	Калорийность-127, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
200	Картофельное пюре 200	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	
200	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Горячий завтрак2			67-21
Обед2			
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/10	Калорийность-127, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-9	
25/50	Гуляш 25/50	Калорийность-177, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-3	
180	Рис припущенный 180	Калорийность-242, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-42	
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19	
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Обед2			77-54
Итого за день			144-75

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова

Вузяттер

Ахметзянова А.А.

