

20.09.2022

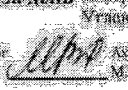
Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. 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	
150	Картофельное пюре 150	Калорийность-146, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-20	
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		Калорийность-471, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-60	59-76
Обед1			
200/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-113, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-10	
200/10	Гуляш 25/50	Калорийность-177, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-3	
150/5	Каша гречневая вязкая 150/5	Калорийность-239, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-36	
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Обед1		Калорийность-701, Белки-31, Жиры-28, Углеводы-77	67-12
Итого за день		Калорийность-1172, Белки-47, Жиры-46, Углеводы-132	126-88

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. 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	
180	Картофельное пюре 180	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	
200	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-530, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-71	67-21
Обед2			
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-142, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-12	
250/10	Гуляш 25/50	Калорийность-177, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-3	
180/7	Каша гречневая вязкая 180	Калорийность-287, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	
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		Калорийность-836, Белки-36, Жиры-31, Углеводы-97	77-54
Итого за день		Калорийность-1366, Белки-54, Жиры-50, Углеводы-168	144-75

Директор  Т.И. Абрамова

Технолог  М.Р. Ахметжанова

Бухгалтер-калькулятор  А.А. Алексеева