

Лист № 1

17.03.2022

Школы (Младшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), минеральные (мг)
Горячий завтрак1		
60	Тефтели куриные 60	Калорийность-157, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-9
150	Рагу из овощей 150	Калорийность-198, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-16
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1
50	Печенье	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11
23	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-722, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-83
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
180	Рис припущенный 180	Калорийность-242, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-42
200	Сок в ассортименте 0,2л	Калорийность-460, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-101
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-1 098, Белки-30, Жиры-21, Углеводы-190
Итого за день		Калорийность-1 819, Белки-54, Жиры-47, Углеводы-273

Школы (Старшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), минеральные (мг)
Горячий завтрак2		
60	Тефтели куриные 60	Калорийность-157, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-9
200	Рагу из овощей 200	Калорийность-264, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-21
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1
60	Печенье	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-823, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-94
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
180	Рис припущенный 180	Калорийность-242, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-42
10	Сыр порционно 10	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3
200	Сок в ассортименте 0,2л	Калорийность-460, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-101
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-1 162, Белки-34, Жиры-25, Углеводы-191
Итого за день		Калорийность-1 985, Белки-61, Жиры-56, Углеводы-287

Директор  Т.Ю.

Технолог  М.Р.

Бухгалтер  А.А.

