

МУП "КШП"

22.04.2022

### Школы (Младшие классы)

| Выход (г)                 | Наименование блюда                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), минералы (мг) |
|---------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>Горячий завтрак1</b>   |                                             |                                                                           |
| 30                        | Свекла отварная порционная 30               | Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2                                       |
| 25/50                     | Гуляш из мяса птицы 25/50                   | Калорийность-105, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-3                            |
| 180/7                     | Каша гречневая вязкая 180                   | Калорийность-287, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43                           |
| 200                       | Напиток из замороженной компотной смеси 200 | Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4                                      |
| 30                        | Хлеб пшеничный                              | Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11                                     |
| 20                        | Хлеб ржано-пшеничный                        | Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8                                      |
| Итого за Горячий завтрак1 |                                             | Калорийность-534, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-72                          |
| <b>Обед1</b>              |                                             |                                                                           |
| 200                       | Суп из овощей 200                           | Калорийность-72, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9                              |
| 75                        | Тефтели рыбные 75                           | Калорийность-191, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-13                          |
| 180/5                     | Макаронные изделия отварные 180/5           | Калорийность-242, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-39                            |
| 200                       | Напиток из свежих плодов (яблоки) 200       | Калорийность-68, Углеводы-17                                              |
| 45                        | Хлеб пшеничный                              | Калорийность-86, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17                             |
| 30                        | Хлеб ржано-пшеничный                        | Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12                                     |
| Итого за Обед1            |                                             | Калорийность-720, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-107                         |
| Итого за день             |                                             | Калорийность-1 254, Белки-49, Жиры-36, Углеводы-179                       |

### Школы (Старшие классы)

| Выход (г)                 | Наименование блюда                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), минералы (мг) |
|---------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>Горячий завтрак2</b>   |                                             |                                                                           |
| 50                        | Свекла отварная порционная 50               | Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4                              |
| 25/50                     | Гуляш из мяса птицы 25/50                   | Калорийность-105, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-3                            |
| 180/7                     | Каша гречневая вязкая 180                   | Калорийность-287, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43                           |
| 7                         | Масло сливочное порционно                   | Калорийность-52, Жиры-6                                                   |
| 200                       | Напиток из замороженной компотной смеси 200 | Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4                                      |
| 30                        | Хлеб пшеничный                              | Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11                                     |
| 20                        | Хлеб ржано-пшеничный                        | Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8                                      |
| Итого за Горячий завтрак2 |                                             | Калорийность-601, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-73                          |
| <b>Обед2</b>              |                                             |                                                                           |
| 250                       | Суп из овощей 250                           | Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11                             |
| 75                        | Тефтели рыбные 75                           | Калорийность-191, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-13                          |
| 180/5                     | Макаронные изделия отварные 180/5           | Калорийность-242, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39                            |
| 7                         | Масло сливочное порционно                   | Калорийность-52, Жиры-6                                                   |
| 200                       | Напиток из свежих плодов (яблоки) 200       | Калорийность-68, Углеводы-17                                              |
| 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-820, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-116                         |
| Итого за день             |                                             | Калорийность-1 421, Белки-51, Жиры-49, Углеводы-189                       |

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова  
М.Р.

Бухгалтер-  
калькулятор

Алишбаева А.А.

