

МБОУ «КШП»

17.02.2022

Школы (Младшие классы)

Выход (г.)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Горячий завтрак1		
60	Тефтели куриные 60	Калорийность-157, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-9
180	Рагу из овощей 180	Калорийность-238, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-19
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
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-755, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-85
Обед1		
200/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/10	Калорийность-113, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10
30/50	Гуляш из мяса птицы 30/50	Калорийность-112, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-3
180	Рис припущенный 180	Калорийность-242, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-42
200	Сок разливной 200	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
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-670, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-96
Итого за день		Калорийность-1 425, Белки-52, Жиры-49, Углеводы-181

Школы (Старшие классы)

Выход (г.)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Горячий завтрак2		
80	Тефтели куриные 80	Калорийность-210, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-13
180	Рагу из овощей 180	Калорийность-238, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-19
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
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-808, Белки-28, Жиры-32, Углеводы-88
Обед2		
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10	Калорийность-142, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-12
30/50	Гуляш из мяса птицы 30/50	Калорийность-112, Белки-11, 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 разливной 200	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
47	Хлеб пшеничный	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17
Итого за Обед2		Калорийность-749, Белки-29, Жиры-24, Углеводы-101
Итого за день		Калорийность-1 557, Белки-58, Жиры-56, Углеводы-189

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова
М.Р.Бухгалтер-
калькулятор

Алексеева А.А.