

МЭП "КШП"

07.12.2021

Школы (Младшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Горячий завтрак1			
10	Сыр порционно 10	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	
180/5	Каша кукурузная молочная вязкая 180/5	Калорийность-271, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-40	
60	Сырники из творога 60	Калорийность-152, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-14	
200	Кофейный напиток на молоке 200	Калорийность-91, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-647, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-84	
Обед1			
60	Свекла отварная порционная 60	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
200/10	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 200/10	Калорийность-102, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-8	
150	Рагу овощное с мясом 150	Калорийность-217, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-11	
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7	
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-548, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-60	
Итого за день		Калорийность-1 195, Белки-49, Жиры-46, Углеводы-144	

Школы (Старшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Горячий завтрак2			
10	Сыр порционно 10	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	
200/6	Каша кукурузная молочная вязкая 200/6	Калорийность-301, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-44	
60	Сырники из творога 60	Калорийность-152, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-14	
200	Кофейный напиток на молоке 200	Калорийность-91, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-76, Белки-3, Углеводы-15	
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-737, Белки-29, Жиры-24, Углеводы-101	
Обед2			
60	Свекла отварная порционная 60	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
200/10	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 200/10	Калорийность-102, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-8	
180	Рагу овощное с мясом 180	Калорийность-260, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-13	
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7	
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-612, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-66	
Итого за день		Калорийность-1 349, Белки-55, Жиры-50, Углеводы-167	

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметжанова

Бухгалтер-
калькулянт

Алексеева А.А.

