

04.03.2022

МУП "КШО"

Школы (Младшие классы)

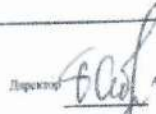
Выход (г.)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Горячий завтрак1		
35/50	Гуляш из мяса птицы 35/50	Калорийность-119, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-3
180/5	Макаронные изделия отварные 180/5	Калорийность-242, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39
7	Масло сливочное порционно	Калорийность-52, Жиры-6
200	Напиток из яблок и вишни 200	Калорийность-43, Углеводы-10
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-574, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-76

Обед1		
25/200	Уха с крупой 25/200	Калорийность-85, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-11
60	Тефтели из говядины с рисом 60	Калорийность-134, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-5
30	Соус томатный 30	Калорийность-21, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3
150	Рис припущенный 150	Калорийность-202, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-35
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7
42	Хлеб пшеничный	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Обед1		Калорийность-610, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-88
Итого за день		Калорийность-1184, Белки-47, Жиры-36, Углеводы-164

Школы (Старшие классы)

Выход (г.)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Горячий завтрак2		
35/50	Гуляш из мяса птицы 35/50	Калорийность-119, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-3
180/5	Макаронные изделия отварные 180/5	Калорийность-242, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39
10	Сыр порционно 10	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3
7	Масло сливочное порционно	Калорийность-52, Жиры-6
200	Напиток из яблок и вишни 200	Калорийность-43, Углеводы-10
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-610, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-76

Обед2		
25/250	Уха с крупой 25/250	Калорийность-106, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-14
60	Тефтели из говядины с рисом 60	Калорийность-134, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-5
30	Соус томатный 30	Калорийность-21, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3
200	Рис припущенный 200	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47
7	Масло сливочное порционно	Калорийность-52, Жиры-6
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-786, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-110
Итого за день		Калорийность-1396, Белки-53, Жиры-47, Углеводы-186

Директор:  Абрамова Т.Ю. Технолог:  М.Р. Ахметжанов. Бухгалтер-калькулятор:  Адигова А.А.

