

МБОУ "КЗШ"

18.03.2022

Школы (Младшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Горячий завтрак1		
60	Свекла отварная порционная 60	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
25/50	Гуляш из мяса птицы 25/50	Калорийность-105, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-3
180/5	Каша гречневая рассыпчатая 180/5	Калорийность-286, 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
24	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-564, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-76
Обед1		
300	Суп из овощей 200	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9
75	Тефтели рыбные 75	Калорийность-191, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-13
150/4	Макаронные изделия отварные 150/4	Калорийность-202, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-33
10	Сыр порционно 10	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3
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-716, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-101
Итого за день		Калорийность-1 280, Белки-51, Жиры-39, Углеводы-176

Школы (Старшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Горячий завтрак2		
70	Свекла отварная порционная 70	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
25/50	Гуляш из мяса птицы 25/50	Калорийность-103, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-3
180/6	Каша гречневая рассыпчатая 180/5	Калорийность-287, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43
200	Напиток из замороженной компотной смеси 200	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
7	Масло сливочное порционно	Калорийность-52, Жиры-6
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-658, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-83
Обед2		
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
10	Сыр порционно 10	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3
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-856, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-116
Итого за день		Калорийность-1 514, Белки-55, Жиры-53, Углеводы-199

Директор

Мазина Г.В.

Технолог

Александрова М.Р.

Бухгалтер-калькулятор

Александрова А.А.