

МУН "КШП"

20.05.2022

Школы (Младшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Горячий завтрак1		
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
150/5	Каша гречневая вязкая 150/5	Калорийность-239, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-36
200	Напиток из замороженной компотной смеси 200	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-13
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-516, Белки-24, Жиры-15, Углеводы-70
Обед1		
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
150/4	Макаронные изделия отварные 150/4	Калорийность-202, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33
200	Напиток из свежих плодов (яблоки) 200	Калорийность-68, Углеводы-17
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11
45	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-19
Итого за Обед1		Калорийность-682, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-101
Итого за день		Калорийность-1 198, Белки-48, Жиры-34, Углеводы-172

Школы (Старшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Горячий завтрак2		
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
180/10	Каша гречневая вязкая 180	Калорийность-291, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-44
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-554, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-74
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
200/7	Макаронные изделия отварные 200	Калорийность-269, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-44
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-795, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-120
Итого за день		Калорийность-1 349, Белки-52, Жиры-39, Углеводы-194

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметжанова

М.Р.

Бухгалтер

Халимкулова

Алексеева А.А.

