
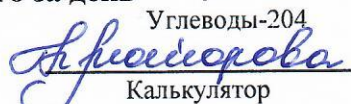


МУП КШП 2

Школа № 14

день 30.11.2023

## Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
100	<b>Тефтели из говядины с рисом (Ежики) (70/30)</b> <small>говядина, лук репчатый, масло сливочное, мука, крупа рисовая, масло растительное, соль, томатная паста, морковь, сахар</small>	Калорийность-221, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-11	59-57
150	<b>Каша гречневая</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	15-30
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-47
51	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-26	6-53
60	<b>Яблоко печеное</b> <small>яблоки, сахар</small>	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13	10-13
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-713, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-102	94-00
<b>Обед</b>			
80	<b>салат из морской капусты</b> <small>морская капуста с/мороженная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	Калорийность-63, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-5	12-40
250/20	<b>Щи из свежей капусты с картофелем с мясом</b> <small>капуста белокочанная, мясо говядина, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</small>	Калорийность-161, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-9	34-13
140	<b>Рыба (филе), тушенная в томате с овощами (70/70)</b> <small>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль, лист лавровый</small>	Калорийность-143, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-6	43-38
150	<b>Картофельное пюре</b> <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16	18-46
200	<b>Компот из смеси</b> <small>сухофрукты, сахар</small>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	6-50
52	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-122, Белки-4, Углеводы-25	6-58
52	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	6-67
100	<b>Яблоко печеное</b> <small>яблоки, сахар</small>	Калорийность-98, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-22	16-88
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-911, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-102	145-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 624, Белки-59, Жиры-58, Углеводы-204	239-00
 Директор школы		 Калькулятор	 Заведующая