МУП КШП 2 _____**день** **21.11.2023**

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
100	**Курица (филе) тушеная в сметанном соусе с морковью (60/40)** *филе куринное, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мука, масло растительное, соль*	Калорийность-149, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-4	62-40
180	**Каша гречневая** *крупа гречневая, масло сливочное, соль*	Калорийность-304, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-44	18-36
200	**Чай с лимоном** *сахар, лимоны свежие, чай черный*	Калорийность-61, Углеводы-15	4-29
48	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-24	6-07
100	**Яблоко печеное** *яблоки, сахар*	Калорийность-98, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-22	16-88
	Итого за Завтрак	Калорийность-725, Белки-31, Жиры-16, Углеводы-109	108-00
	Обед		
110	**Салат из свежих помидоров с кукурузой** *помидоры, кукуруза консервированная, масло растительное, лук репчатый, соль*	Калорийность-146, Белки-1, Жиры-11, Углеводы-6	31-07
250/12,5	**Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы** *картофель, мясо курицы (без кости), горох колотый, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, петрушка*	Калорийность-148, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	27-95
160	**Рыба (филе), тушенная в томате с овощами (80/80)** *филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль, лист лавровый*	Калорийность-163, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-7	49-39
180	**Картофельное пюре** *картофель, молоко, масло сливочное, соль*	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-19	22-15
200	**Кисель из свежих ягод** *смородина, сахар, крахмал картофельный*	Калорийность-87, Углеводы-22	23-62
50	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-37
50	**Хлеб ржаной**	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	6-45
	Итого за Обед	Калорийность-915, Белки-29, Жиры-32, Углеводы-112	167-00
	Итого за день	Калорийность-1 640, Белки-60, Жиры-48, Углеводы-221	275-00

Директор школы

Калькулятор

Заведующая