

МУП КШП 2

Школа № 14
день 11.12.2023

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
210	Каша Дружба <i>крупа рисовая, молоко сухое, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-298, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37	22-95
65	Омлет натуральный <i>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-2	23-75
200	Кофейный напиток (молоко цельное) <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	21-32
48	Батон нарезной	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25	7-15
10/10	Масло сливочное, сыр <i>масло сливочное, сыр</i>	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-11	18-83
Итого за Завтрак		Калорийность-718, Белки-24, Жиры-33, Углеводы-80	94-00
Обед			
85	Салат из белокочанной капусты <i>капуста белокочанная, морковь, масло растительное, лук репчатый, сахар, соль, лимонная кислота</i>	Калорийность-109, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-7	10-85
250/12,5	Рассольник ленинградский с мясом <i>картофель, говядина, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-16	27-47
210	Голубцы ленивые (60/150 масса) <i>капуста белокочанная, говядина, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло растительное</i>	Калорийность-274, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-14	79-46
200	Компот из яблок с лимоном <i>яблоки, сахар, лимоны свежие</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	14-40
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-845, Белки-31, Жиры-33, Углеводы-105	145-00
Итого за день		Калорийность-1563, Белки-55, Жиры-66, Углеводы-185	239-00



Директор школы

А.И.Иванова
Калькулятор

Заведующая