

МУП КШП 2

Школа № 14

день 17.01.2024

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	----------------------

Завтрак

85 **Пудинг из творога запеченный** Калорийность-177, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-18 **60-22**

творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло растительное, сметана 15%, мука, ванилин, яйцо, соль

30 **Соус молочный сладкий** Калорийность-39, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5 **5-33**

молоко, сахар, масло сливочное, мука

150 **Каша молочная геркулес** Калорийность-212, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-25 **16-38**

крупа овсяная геркулес, молоко сухое, масло сливочное, соль

200 **Чай с сахаром** Калорийность-60, Углеводы-15 **2-47**

сахар, чай черный

50 **Батон нарезной** Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26 **9-60**

Итого за Завтрак Калорийность-619, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-107 **94-00**

Обед

80 **Салат из свежих овощей** Калорийность-65, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-6 **17-11**

огурцы, помидоры*, капуста белокочанная, морковь, масло растительное, соль

250/12,5 **Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы** Калорийность-151, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15 **27-95**

картофель, горох колотый, мясо курицы (без кости), морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, петрушка

90 **Котлета по-хлыновски** Калорийность-156, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-5 **62-42**

говядина, картофель, лук репчатый, свинина, масло растительное, яйцо, мука, соль

150 **Рагу из овощей** Калорийность-135, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-16 **14-68**

картофель, морковь, соус томатный дп, капуста белокочанная, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, масло сливочное, соль, сахар

200 **Компот из свежих яблок** Калорийность-87, Углеводы-22 **8-56**

яблоки, сахар

48 **Хлеб пшеничный** Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-24 **6-99**

48 **Хлеб ржаной** Калорийность-84, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17 **7-29**

Итого за Обед Калорийность-791, Белки-27, Жиры-31, Углеводы-105 **145-00**

Итого за день Калорийность-1 410, Белки-50, Жиры-52, Углеводы-212 **239-00**



Л. И. Игнатьева
Калькулятор

Шер
Заведующая производством