

МУП КШП 2

10 день

МОУ СОШ №14

27.09.2024

**Школа (Школа старшие)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
250	<b>Плов мясной (50/200)</b> <i>свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</i>	Калорийность-387, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-43	<b>69-27</b>
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	<b>6-45</b>
60	<b>Батер бат(50/10)</b> <i>булочка, масло сливочное</i>	Калорийность-206, Белки-4, Жиры- 9, Углеводы-25	<b>36-15</b>
115	<b>Яблоко печеное</b>	Калорийность-113, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-25	<b>43-13</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-767, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-108	<b>155-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
150	<b>Салат из свеклы с сыром</b> <i>свекла, масло растительное, сыр</i>	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-12	<b>28-93</b>
250/20	<b>Бульон куриный с гренкой</b> <i>хлеб пшеничный, филе куриное, морковь, лук репчатый, петрушка, соль, яйцо</i>	Калорийность-117, Белки-6 Жиры-8, Углеводы-9	<b>38-52</b>
220/60	<b>Жаркое с печенью</b> <i>картофель, печень говяжья замороженная, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль</i>	Калорийность-394, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-55	<b>76-85</b>
200	<b>Кисель из свежих ягод</b> <i>смородина св, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	<b>22-70</b>
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-142, Белки-5, Углеводы-30	<b>8-82</b>
60	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	<b>9-18</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-989, Белки-40, Жиры-38, Углеводы-150	<b>185-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 756, Белки-62, Жиры-64, Углеводы-258	<b>273-60</b>



Калькулятор

Заведующая производством