

МУП КШП 2

Школа № 14

1 день 14.04.2025

Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

220 **Каша молочная кукурузная жидкая**
кукурузная крупа, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль
Калорийность-264, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-40 **33-94**

110 **Омлет натуральный**
яйцо, молоко, масло сливочное, соль
Калорийность-179, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-2 **58-72**

200 **Кофейный напиток (молоко цельное)**
молоко, сахар, кофейный напиток
Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25 **28-67**

45 **Батон нарезной**
Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-23 **8-67**

Итого за Завтрак Калорийность-705, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-90 **130-00**

Обед

80 **Салат из свеклы отварной**
свекла, масло растительное
Калорийность-90, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8 **17-42**

200/12,5 **Щи из свежей капусты с картофелем с мясом курицы**
капуста белокочанная, картофель, морковь, мясо курицы (без кости), лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль
Калорийность-105, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-8 **34-29**

110 **Мясо тушеное с овощами (60/50)**
свинина, томатное пюре, масло растительное, морковь, лук репчатый, мука
Калорийность-227, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-2 **67-26**

150 **Макаронные изделия отварные (спагетти)**
спагетти, масло сливочное, соль
Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29 **20-50**

200 **Компот из кураги**
курага сушеная, сахар
Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-31 **14-07**

40 **Хлеб пшеничный**
Калорийность-109, Белки-4, Углеводы-23 **5-88**

36 **Хлеб ржаной**
Калорийность-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16 **5-58**

Итого за Обед Калорийность-890, Белки-34, Жиры-27, Углеводы-119 **165-00**

Итого за день Калорийность-1595, Белки-59, Жиры-52, Углеводы-209 **295-00**



Директор школы

А. С. Сидорова
Калькулятор

У. С. Сидорова
Заведующая производством