

МУП КШП 2

6 день

МОУ СОШ №14

05.05.2025

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
210	Каша пшеничная молочная жидкая крупка пшеничная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль	Калорийность-298, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-38	33-89
140	Фриттата с ветчиной и сыром яйцо, молоко, ветчина, сыр, масло сливочное	Калорийность-190, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-2	110-40
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-60, Углеводы-15	3-36
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
Итого за Завтрак		Калорийность-666, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-80	155-00
Обед			
45	Овощи натуральные огурец свежий	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-3	28-92
200/12,5	Свекольник свекла, картофель, мясо курицы (без кости), лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста, сахар, соль	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	37-88
40/50	Гуляш из говядины говядина, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, соль	Калорийность-248, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-4	70-42
180	Каша гречневая рассыпчатая крупка гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-304, Белки-25, Жиры-24, Углеводы-5	22-14
200	Компот из сухофруктов сухофрукты, сахар	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	10-64
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-65
Итого за Обед		Калорийность-971, Белки-53, Жиры-47, Углеводы-89	185-00
Итого за день		Калорийность-1 637, Белки-80, Жиры-70, Углеводы-169	340-00



Калькулятор

Заведующая производством