

МУП КШП 2

2 день

МОУ СОШ №14

13.05.2025

Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

250	Суп молочный с крупой рисовой <i>молоко, крупа рисовая, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-289, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-21	42-89
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	7-89
65	Бутер чиз <i>булочка сдобная, сыр</i>	Калорийность-182, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-26	46-92
116	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-72, Углеводы-17	57-30
Итого за Завтрак		Калорийность-604, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-79	155-00

Обед

35	Овощи натуральные Помидоры свежие	Калорийность-8, Углеводы-1	22-70
250/12,5	Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы <i>картофель, горох колотый, мясо курицы (без кости), морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка</i>	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-17	39-49
100	Котлеты, биточки, шницели припущенные <i>филе куриное, молоко, хлеб пшеничный, мука, масло раст, соль, масло слив, томатная паста, лук репчатый, сахар,</i>	Калорийность-268, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-9	42-85
180	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-184, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-24	59-37
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	10-64
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-76, Белки-3, Углеводы-16	4-74
35	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	5-21
Итого за Обед		Калорийность-865, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-106	185-00
Итого за день		Калорийность-1 469, Белки-44, Жиры-37, Углеводы-185	340-00



Калькулятор

Заведующая производством