

МУП КШП 2

3 день

МОУ СОШ №14

14.05.2025

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
60	Овощи натуральные Помидоры свежие	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	39-48
120	Курица (филе) тушеная в сметанном соусе с морковью (60/60) <i>филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мука, масло растительное, соль</i>	Калорийность-167, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5	57-90
160	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-270, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-40	17-79
200	Чай с шиповником <i>сахар, чай черный, шиповник сушеный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	4-50
54	Батон нарезной	Калорийность-141, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	10-33
Итого за Завтрак		Калорийность-649, Белки-31, Жиры-16, Углеводы-88	130-00
<u>Обед</u>			
250/12,5	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом курицы <i>картофель, мясо курицы (без кости), морковь, лук репчатый, вермишель, масло растительное, соль</i>	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16	39-98
100	Тефтели мясные с рисом (Ежики) <i>лук репчатый, свинина, масло сливочное, мука, крупа рисовая, масло растительное, соль, томатная паста, морковь, сахар</i>	Калорийность-221, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-11	46-71
150	Овощное рагу <i>картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-14	35-47
200	Сок фруктовый	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	27-59
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
52	Хлеб ржаной	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	7-90
Итого за Обед		Калорийность-835, Белки-30, Жиры-32, Углеводы-107	165-00
Итого за день		Калорийность-1 484, Белки-61, Жиры-48, Углеводы-195	295-00



Калькулятор

Заведующая производством