

МУП КШП 2

3 день

МОУ СОШ №14

14.05.2025

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
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
170	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-286, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-43	18-90
200	Чай с шиповником <i>сахар, чай черный, шиповник сушеный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	4-50
53	Батон нарезной	Калорийность-139, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-28	10-08
15	Сыр	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4	24-14
Итого за Завтрак		Калорийность-717, Белки-36, Жиры-21, Углеводы-93	155-00
Обед			
30	Овощи натуральные Огурцы свежие	Калорийность-6, Белки-1, Углеводы-1	18-80
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
160	Овощное рагу <i>картофель, капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-153, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-15	37-84
200	Сок фруктовый	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	27-59
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
44	Хлеб ржаной	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15	6-73
Итого за Обед		Калорийность-837, Белки-31, Жиры-33, Углеводы-106	185-00
Итого за день		Калорийность-1 554, Белки-67, Жиры-54, Углеводы-199	340-00



Директор школы

Калькулятор

Заведующая производством