

МУП КШП 2

Школа № 14

4 день 20.05.2025

## Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

|                         |                                                                                                                                                              |                                                     |        |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------|
| 115                     | <b>Курица (филе) тушеная в сметанном соусе с морковью (65/50)</b><br><i>филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мука, масло растительное, соль</i> | Калорийность-221, Белки-13, Жиры-13,<br>Углеводы-4  | 58-89  |
| 150                     | <b>Рис отварной</b><br><i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>                                                                                           | Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6,<br>Углеводы-34   | 19-09  |
| 200                     | <b>Чай с шиповником</b><br><i>сахар, шиповник сушеный, чай черный</i>                                                                                        | Калорийность-63, Углеводы-16                        | 4-49   |
| 65                      | <b>Батер бат</b><br><i>булочка сдобная, масло сливочное</i>                                                                                                  | Калорийность-243, Белки-4, Жиры-14,<br>Углеводы-26  | 47-53  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                                              | Калорийность-732, Белки-21, Жиры-33,<br>Углеводы-80 | 130-00 |

Обед

|                      |                                                                                                                                                                          |                                                      |        |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------|
| 30                   | <b>Овощи натуральные помидор свежий</b>                                                                                                                                  | Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2                 | 19-22  |
| 200/12,5             | <b>Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы</b><br><i>картофель, горох колотый, мясо курицы (без кости), морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка</i> | Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-15    | 34-50  |
| 100                  | <b>Фишбол с соусом (70/30)</b><br><i>филе минтая св, хлеб пшени, лук реп, масло раст, мука, яйцо, масло сл, том паста, морковь, сахар, соль</i>                          | Калорийность-134, Белки-14, Жиры-2,<br>Углеводы-10   | 63-97  |
| 150                  | <b>Макаронные изделия отварные</b><br><i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>                                                                                   | Калорийность-174, Белки-7, Жиры-5,<br>Углеводы-35    | 19-47  |
| 200                  | <b>Компот из кураги</b><br><i>курага сушеная, сахар</i>                                                                                                                  | Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-31               | 14-07  |
| 46                   | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                    | Калорийность-109, Белки-4, Углеводы-23               | 6-76   |
| 46                   | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                       | Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1,<br>Углеводы-16     | 7-01   |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                                                                                                                                          | Калорийность-739, Белки-32, Жиры-12,<br>Углеводы-132 | 165-00 |

**Итого за день** Калорийность-1 471, Белки-53, Жиры-45, Углеводы-212 **295-00**



*А.А.Александрова*  
Калькулятор

*М.К.К.*  
Заведующая производством