

МУП КШП 2

8 день 21.05.2025**Школа (Школа старшие)**

| Выход (г)               | Наименование блюда                                                                                                                                  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |                                                                                                                                                     |                                                                                |                      |
| 130                     | <b>Пудинг из творога<br/>запеченный</b><br><i>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло сливочное, сметана 15%, мука, ванилин, яйцо, соль</i>    | Калорийность-270, Белки-18, Жиры-17,<br>Углеводы-27                            | <b>96-75</b>         |
| 30                      | <b>Соус молочный сладкий</b><br><i>молоко, сахар, масло сливочное, мука</i>                                                                         | Калорийность-65, Белки-1, Жиры-3,<br>Углеводы-8                                | <b>7-21</b>          |
| 220                     | <b>Каша из хлопьев овсяных<br/>"Геркулес" жидкая</b><br><i>крупа овсяная Геркулес, молоко сухое, вода, сахар, соль, масло сливочное</i>             | Калорийность-251, Белки-8, Жиры-10,<br>Углеводы-32                             | <b>33-55</b>         |
| 200                     | <b>Чай с лимоном</b><br><i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>                                                                                     | Калорийность-61, Углеводы-15                                                   | <b>7-89</b>          |
| 50                      | <b>Батон нарезной</b>                                                                                                                               | Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1,<br>Углеводы-26                              | <b>9-60</b>          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                                     | Калорийность-778, Белки-31, Жиры-31,<br>Углеводы-108                           | <b>155-00</b>        |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                                                                                                                                     |                                                                                |                      |
| 30                      | <b>Овощи натуральные<br/>Помидоры свежие</b>                                                                                                        | Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2                                           | <b>20-00</b>         |
| 250/15                  | <b>Суп-лапша домашняя</b><br><i>макаронные изделия яичные (лапша), мясо курицы (без кости), лук репчатый, масло растительное</i>                    | Калорийность-151, Белки-12, Жиры-9,<br>Углеводы-16                             | <b>27-72</b>         |
| 100                     | <b>Котлета по-хлыновски (70/30)</b><br><i>свинина, картофель, лук репчатый, масло раст. мука, соль, яйцо, масло сл, томат паста, морковь, сахар</i> | Калорийность-198, Белки-11, Жиры-11,<br>Углеводы-7                             | <b>75-58</b>         |
| 150                     | <b>Рагу из овощей</b><br><i>картофель, морковь, капуста белокочанная, лук репчатый, масло растительное, соль</i>                                    | Калорийность-155, Белки-3, Жиры-8,<br>Углеводы-13                              | <b>35-49</b>         |
| 200                     | <b>Компот из смеси сухофруктов</b><br><i>сухофрукты, сахар</i>                                                                                      | Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23                                          | <b>10-64</b>         |
| 54                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                               | Калорийность-127, Белки-4, Углеводы-27                                         | <b>7-92</b>          |
| 50                      | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                  | Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1,<br>Углеводы-17                               | <b>7-65</b>          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                                                                                     | Калорийность-825, Белки-35, Жиры-29,<br>Углеводы-105                           | <b>185-00</b>        |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                                                                                     | Калорийность-1 603, Белки-66, Жиры-60,<br>Углеводы-213                         | <b>340-00</b>        |



**Итого за день**  
*Л. С. Сорова*  
 Калькулятор

*Шиб*  
 Заведующая производством