

МУП КШП 2

9

день

22.05.2025

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
180	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-209, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35	23-37
100	Тефтели мясные с рисом (Ежики) (70/30) <i>лук репчатый, свинина, говядина, масло сливочное, мука, крупа рисовая, масло растительное, соль, томатная паста, морковь, сахар</i>	Калорийность-221, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-11	59-42
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	3-36
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
125	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-106, Углеводы-27	61-50
Итого за Завтрак		Калорийность-714, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-113	155-00
Обед			
80	салат из морской капусты <i>морская капуста с/мороженная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-75, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6	17-55
250/10	Щи вегетарианские со сметаной <i>капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растит, томатная паста, сахар, соль, сметана</i>	Калорийность-105, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-11	27-10
110	Оладьи из печени по- кунцевски с соусом томатным с овощамим (80/30) <i>печень говяжья замороженная, мука, морковь, масло растительное, яйцо, соль, масло сливочное, томатная паста, лук репчатый, сахар</i>	Калорийность-222, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-12	62-10
150	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16	49-47
200	Компот из кураги <i>курага сушеная, сахар</i>	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-23	14-07
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
48	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	7-36
Итого за Обед		Калорийность-848, Белки-36, Жиры-29, Углеводы-109	185-00
Итого за день		Калорийность-1562, Белки-57, Жиры-51, Углеводы-222	340-00



А. С. Сидорова
Калькулятор

И. И. Сидорова
Заведующая производством