

МУП КШП 2

Школа № 14

№ _____ день 23.05.2025

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	----------------------

Завтрак

50	Овощи натуральные Огурцы свежие	Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-2	31-83
100	Птица запеченная голень куриная, масло растительное, сметана 15%, соль	Калорийность-309, Белки-22, Жиры-26	59-30
150	Каша гречневая крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	16-67
200	Чай с медом мед, чай черный	Калорийность-60, Углеводы-15	14-20
54	Хлеб пшеничный	Калорийность-127, Белки-4, Углеводы-27	8-00
Итого за Завтрак		Калорийность-756, Белки-36, Жиры-34, Углеводы-81	130-00

Обед

50	Овощи натуральные Помидоры свежие	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2	32-90
200/12,5	Суп Кудрявый картофель, мясо курицы (без кости), лук репчатый, сметана 15%, морковь, масло растительное, яйцо, соль	Калорийность-167, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-15	43-71
200	Плов мясной (свинина) (50/150) свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль	Калорийность-387, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-43	64-04
200	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	10-64
45	Хлеб пшеничный	Калорийность-106, Белки-4, Углеводы-23	6-61
46	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	7-10
Итого за Обед		Калорийность-862, Белки-34, Жиры-24, Углеводы-126	165-00
Итого за день		Калорийность-1618, Белки-70, Жиры-58, Углеводы-207	295-00



С. С. Сорова
Калькулятор

Шили
Заведующая производством