

МУП КШП 2

10

день

23.05.2025

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. 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
180	Каша гречневая крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-304, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-44	20-02
200	Чай с медом мед, чай черный	Калорийность-60, Углеводы-15	14-20
54	Хлеб пшеничный	Калорийность-127, Белки-4, Углеводы-27	8-00
14	Сыр	Калорийность-51, Белки-4, Жиры-4	21-65

Итого за Завтрак Калорийность-858, Белки-42, Жиры-40, Углеводы-88 **155-00**

Обед

55	Овощи натуральные Помидоры свежие	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	36-19
250/12,5	Суп Кудрявый картофель, мясо курицы (без кости), лук репчатый, сметана 15%, морковь, масло растительное, яйцо, соль	Калорийность-201, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-19	51-52
250	Плов мясной (свинина) (50/200) свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль	Калорийность-440, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-49	70-52
200	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	10-64
54	Хлеб пшеничный	Калорийность-127, Белки-4, Углеводы-27	7-91
54	Хлеб ржаной	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	8-22

Итого за Обед Калорийность-985, Белки-37, Жиры-29, Углеводы-142 **185-00**

Итого за день Калорийность-1 843, Белки-79, Жиры-69, Углеводы-230 **340-00**



Калькулятор
Калькулятор

Заведующая производством
Заведующая производством