

МУП КШП 2

Школа № 14

1 день 01.09.2025**Школа (Школа младшие)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
200	<b>Каша Дружба</b> <i>крупа рисовая, молоко сухое, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-226, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-25	31-29
70	<b>Бутерброд горячий с сыром</b> <i>(45/15/10)</i> <i>хлеб пшеничный, сыр, масло сливочное</i>	Калорийность-214, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-14	44-78
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	7-38
106	<b>Фрукт свежий (яблоко)</b>	Калорийность-63, Углеводы-15	46-55
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-564, Белки-14, Жиры-25, Углеводы-69	130-00
<b><u>Обед</u></b>			
35	<b>Овощи натуральные</b> <b>Помидоры свежие</b>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4	21-81
200	<b>Суп картофельный с крупой</b> <b>(гречневая) с мясом курицы</b> <i>картофель, морковь, лук репчатый, мясо курицы 10гр (без кости), крупа гречневая, масло растительное</i>	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-22	25-56
100	<b>Чахохбили из кур</b> <i>филе куриное, лук репчатый, мука, томатная паста, чеснок, масло растительное, соль</i>	Калорийность-165, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-16	63-86
150	<b>Макаронные изделия</b> <b>отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	18-08
200	<b>Кисель из свежих ягод</b> <b>(клубника)</b> <i>клубника св, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	24-36
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	5-88
35	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	5-45
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-741, Белки-26, Жиры-16, Углеводы-131	165-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1305, Белки-40, Жиры-41, Углеводы-200	295-00



*Л. С. Сидорова*  
Калькулятор

*А. С. Сидорова*  
Заведующая производством