

МУП КШП 2

1/ день 04.09.2025

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
100	Тефтели из свинины с рисом (Ежики) (70/30) <i>свинина, лук репчатый, масло сливочное, мука, крупа рисовая, масло растительное, соль, томатная паста, морковь, сахар</i>	Калорийность-221, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-11	45-99
150	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	16-68
200	Кофейный напиток (молоко цельное) <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	25-44
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
100	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	59-54
Итого за Завтрак		Калорийность-734, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-79	155-00
Обед			
80	Салат из морской капусты <i>морская капуста с/мороженная, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль</i>	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-4	12-07
250	Суп с рыбными консервами (крупа рисовая) <i>картофель, консервы рыбные сайра натуральная с добавлением масла, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка, соль консерва 25гр</i>	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16	66-59
60/50	Гуляш из свинины <i>свинина, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, соль</i>	Калорийность-317, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-4	61-90
170	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-232, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-39	21-65
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	9-15
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	6-29
Итого за Обед		Калорийность-1108, Белки-47, Жиры-45, Углеводы-129	185-00
Итого за день		Калорийность-1842, Белки-73, Жиры-71, Углеводы-208	340-00



Л. С. Сорова
Калькулятор

О. Железняк
Заведующая производством