

МУП КШП 2

5

день

Школа № 14  
05.09.2025**Школа (Школа младшие)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
210	<b>Каша манная молочная жидкая</b> <small>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-226, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33	<b>38-54</b>
140	<b>Фритатта</b> <small>яйцо, молоко, ветчина, сыр, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-228, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-3	<b>80-27</b>
200	<b>Чай с шиповником</b> <small>сахар, шиповник сушеный, чай черный</small>	Калорийность-63, Углеводы-16	<b>3-84</b>
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	<b>7-35</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-635, Белки-29, Жиры-23, Углеводы-77	<b>130-00</b>
<b>Обед</b>			
30	<b>Овощи натуральные Огурцы свежие</b>	Калорийность-7, Углеводы-2	<b>18-69</b>
200	<b>Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы</b> <small>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, мясо курицы 10 гр (без кости), масло растительное, соль, петрушка</small>	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15	<b>27-54</b>
90	<b>Оладьи из печени по-кунцевски</b> <small>печень говяжья замороженная, мука, морковь, масло растительное, соль, яйцо</small>	Калорийность-200, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-11	<b>52-66</b>
150	<b>Сложный гарнир</b> <small>картофель, капуста белокочанная, молоко, масло сливочное, томатная паста, лук репчатый, морковь, сахар, соль, мука</small>	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-19	<b>45-69</b>
200	<b>Компот из кураги</b> <small>курага сушеная, сахар</small>	Калорийность-81, Углеводы-20	<b>14-12</b>
43	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-22	<b>6-30</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-706, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-89	<b>165-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 341, Белки-56, Жиры-49, Углеводы-166	<b>295-00</b>



*Л. С. Сидорова*  
Калькулятор

*А. С. Сидорова*  
Заведующая производством