

МУП КШП 2

Школа № 14

7 день 09.09.2025

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
40	Овощи натуральные Огурцы свежие	Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2	24-85
210	Гречка по-купечески с курицей (филе курин) (45/165) <i>филе куриное, крупа гречневая, лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста</i>	Калорийность-280, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-28	70-38
60	Батер бат <i>булочка сдобная, масло сливочное</i>	Калорийность-206, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-26	31-84
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-93
Итого за Завтрак		Калорийность-556, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-71	130-00
Обед			
70	Салат Витаминный <i>капуста белокочанная, морковь, яблоки, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-97, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-7	18-72
200	Суп Кудрявый <i>картофель, лук репчатый, сметана 15%, мясо курицы 10 гр (без кости), морковь, масло растительное, яйцо, соль</i>	Калорийность-168, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-19	37-14
90/30	Голубцы ленивые с соусом томатным с овощами <i>капуста белок, говядина, свинина, лук репчатый, крупа рисовая, масло растит., масло сливоч, томат паста, мука,</i>	Калорийность-169, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-5	61-15
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-145, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-29	18-08
200	Компот из кураги <i>курага сушеная, сахар</i>	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-31	14-12
55	Хлеб пшеничный	Калорийность-130, Белки-4, Углеводы-28	8-14
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-65
Итого за Обед		Калорийность-919, Белки-34, Жиры-27, Углеводы-123	165-00
Итого за день		Калорийность-1 475, Белки-51, Жиры-37, Углеводы-194	295-00



Калькулятор
Калькулятор

Заведующая производством
Заведующая производством