

Школа № 14

МУП КШП 2

8 день 10.09.2025

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	----------------------

Завтрак

110	Пудинг из творога запеченный <i>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло растительное, сметана 15%, мука, ванилин, яйцо, соль</i>	Калорийность-237, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-20	75-80
30	Повидло	Калорийность-80, Углеводы-21	18-00
210	Суп молочный с вермишелью <i>молоко сухое, вермишель, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17	22-94
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	7-38
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	5-88
Итого за Завтрак		Калорийность-611, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-93	130-00

Обед

35	Овощи натуральные	Калорийность-8, Белки-1, Углеводы-1	21-80
	Помидоры свежие		
200	Суп-лапша домашняя <i>макаронные изделия яичные (лапша), лук репчатый, мясо курицы 10 гр (без кости), масло растительное</i>	Калорийность-141, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-16	18-22
90/30	Фишбол с соусом томатным с овощами <i>филе минт, хлеб пшен, лук репч, масло раст, мука, масло сл, яйцо, томат паста, морковь, сахар, соль</i>	Калорийность-158, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-14	61-27
150	Картофельное пюре <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-153, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20	40-08
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
47	Хлеб ржаной	Калорийность-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	7-13
Итого за Обед		Калорийность-770, Белки-36, Жиры-24, Углеводы-119	165-00
Итого за день		Калорийность-1 381, Белки-57, Жиры-41, Углеводы-212	295-00



С.И. Георгиева
Калькулятор

С.И. Георгиева
Заведующая производством