

МУП КШП 2

9

день

11.09.2025

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
100	Птица запеченная <i>голень куриная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-309, Белки-22, Жиры-26	58-00
180	Ризотто <i>крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, кукуруза консервированная, соль</i>	Калорийность-245, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-41	19-20
200	Чай с сахаром <i>чай черный, сахар</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-93
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
142	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-89, Углеводы-21	67-52
Итого за Завтрак		Калорийность-821, Белки-31, Жиры-33, Углеводы-102	155-00
<u>Обед</u>			
100	Салат из свеклы с сыром <i>свекла, масло растительное, сыр</i>	Калорийность-148, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-7	24-30
250	Борщ с капустой и картофелем с мясом курицы <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, мясо курицы 15 (без кости), масло растительное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-11	34-49
130/30	Котлеты домашние <i>свинина, лук реп, говядина, хлеб пш, яйцо, масло растит, соль, масло сл, томатная паста, мука, морковь, сахар</i>	Калорийность-340, Белки-14, Жиры-23, Углеводы-19	67-91
180	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-44	19-54
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	22-03
55	Хлеб пшеничный	Калорийность-130, Белки-4, Углеводы-28	8-21
55	Хлеб ржаной	Калорийность-96, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	8-52
Итого за Обед		Калорийность-1 239, Белки-41, Жиры-53, Углеводы-151	185-00
Итого за день		Калорийность-2 060, Белки-72, Жиры-86, Углеводы-253	340-00
		<i>И. Яковлева</i> Калькулятор	<i>И. Яковлева</i> Заведующая производством

