

МУП КШП 2

Школа № 14

2 день 16.09.2025**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-11, Белки-1, Углеводы-2	24-31
200	Плов мясной (свинина) (50/150) <i>свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</i>	Калорийность-352, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-40	63-08
60	Батер бат <i>булочка сдобная, масло сливочное</i>	Калорийность-243, Белки-4, Жиры-14, Углеводы-26	39-68
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-93
Итого за Завтрак		Калорийность-666, Белки-20, Жиры-29, Углеводы-83	130-00
Обед			
60	Салат "Светофор" <i>огурцы, кукуруза консервированная, лук репчатый, помидоры, масло растительное, соль</i>	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-2	33-38
200	Свекольник со сметаной <i>свекла, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	24-47
100	Птица запеченная <i>голень куриная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-322, Белки-22, Жиры-26	58-00
150	Капуста тушеная <i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, мука, сахар</i>	Калорийность-95, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6	33-23
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	9-15
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	6-77
Итого за Обед		Калорийность-786, Белки-35, Жиры-43, Углеводы-63	165-00
Итого за день		Калорийность-1 452, Белки-55, Жиры-72, Углеводы-146	295-00



Калькулятор
Калькулятор

Заведующая производством
Заведующая производством