

МУП КШП 2

Школа № 14

5 день 19.09.2025

## Школа (Школа младшие)

| Выход (г)               | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-------------------------|--|--|----------------------|
| <b>Завтрак</b>          |  |  |                      |
| 205                     | <b>Каша манная молочная<br/>жидкая</b><br><small>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль</small>  | Калорийность-220, Белки-6, Жиры-7,<br>Углеводы-32                              | 37-33                |
| 110                     | <b>Фритатта с ветчиной и<br/>сыром</b><br><small>яйцо, молоко, ветчина, сыр, масло сливочное</small>   | Калорийность-179, Белки-15, Жиры-12,<br>Углеводы-2                             | 81-31                |
| 200                     | <b>Чай с шиповником</b><br><small>сахар, шиповник сушеный, чай черный</small>  | Калорийность-63, Углеводы-16   | 3-84                 |
| 51                      | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-26   | 7-52                 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | Калорийность-582, Белки-25, Жиры-19,<br>Углеводы-76                            | 130-00               |
| <b>Обед</b>             |  |  |                      |
| 30                      | <b>Овощи натуральные Огурцы<br/>свежие</b>   | Калорийность-8, Углеводы-3   | 18-69                |
| 200                     | <b>Суп картофельный с<br/>бобовыми с мясом курицы</b><br><small>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, мясо курицы 10 гр (без кости), масло растительное, соль, петрушка</small> | Калорийность-118, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-15                              | 27-54                |
| 90                      | <b>Оладьи из печени по-<br/>кунцевски</b><br><small>печень говяжья замороженная, мука, морковь, масло растительное, соль, яйцо</small>   | Калорийность-200, Белки-16, Жиры-11,<br>Углеводы-11                            | 52-66                |
| 150                     | <b>Сложный гарнир</b><br><small>картофель, капуста белокочанная, молоко, масло сливочное, томатная паста, лук репчатый, морковь, сахар, соль, мука</small>                                 | Калорийность-116, Белки-4, Жиры-6,<br>Углеводы-11                              | 45-69                |
| 200                     | <b>Компот из кураги</b><br><small>курага сушеная, сахар</small>  | Калорийность-81, Углеводы-20   | 14-12                |
| 43                      | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-22   | 6-30                 |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | Калорийность-624, Белки-25, Жиры-21,<br>Углеводы-82                            | 165-00               |
| <b>Итого за день</b>    |  | Калорийность-1206, Белки-50, Жиры-40,<br>Углеводы-158                          | 295-00               |



*А. Я. Яковлева*  
Калькулятор

*А. Я. Яковлева*  
Заведующая производством