

МУП КШП 2

6 день

МОУ СОШ №14

22.09.2025

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
240	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая <small>молоко, крупа овсяная геркулес, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-274, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-35	40-96
100	Омлет натуральный <small>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-163, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-2	51-93
200	Чай с шиповником <small>сахар, шиповник сушеный, чай черный</small>	Калорийность-63, Углеводы-16	3-84
51	Батон нарезной	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	9-74
15	Масло сливочное <small>масло сливочное</small>	Калорийность-112, Жиры-12	23-53
Итого за Завтрак		Калорийность-746, Белки-21, Жиры-36, Углеводы-80	130-00
<u>Обед</u>			
60	Овощи натуральные Помидоры свежие	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	37-38
200	Рассольник ленинградский с мясом курицы <small>картофель, огурцы консервированные, морковь, мясо курицы 10гр (без кости), крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	Калорийность-146, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-16	32-31
200	Плов мясной (свинина) (50/150) <small>свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</small>	Калорийность-352, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-40	62-15
200	Кисель из свежих ягод (клубника) <small>клубника св, сахар, крахмал картофельный</small>	Калорийность-87, Углеводы-22	24-36
2/30	Хлеб пшеничный	Калорийность-142, Белки-5, Углеводы-30	8-80
Итого за Обед		Калорийность-741, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-110	165-00
Итого за день		Калорийность-1 487, Белки-46, Жиры-58, Углеводы-190	295-00



Калькулятор

 Заведующая производством