

МУП КШП 2

Школа № 14

7

день

23.09.2025

## Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Овощи натуральные Огурцы свежие</b>	Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2	24-85
210	<b>Гречка по-купечески с курицей (филе курин) (45/165)</b> <i>филе куриное, крупа гречневая, лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста</i>	Калорийность-280, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-28	70-38
60	<b>Батер бат</b> <i>булочка сдобная, масло сливочное</i>	Калорийность-206, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-26	31-84
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-93
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-556, Белки-17, Жиры-22, Углеводы-71	130-00
<b>Обед</b>			
70	<b>Салат Витаминный</b> <i>капуста белокочанная, морковь, яблоки, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6	18-72
200	<b>Суп Кудрявый</b> <i>картофель, лук репчатый, сметана 15%, мясо курицы 10 гр (без кости), морковь, масло растительное, яйцо, соль</i>	Калорийность-198, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-19	37-14
90/30	<b>Голубцы ленивые с соусом томатным с овощами</b> <i>капуста белок, говядина, свинина, лук репчатый, крупа рисовая, масло растит., масло сливоч., томат паста, мука,</i>	Калорийность-169, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-5	61-15
150	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	18-08
200	<b>Компот из кураги</b> <i>курага сушеная, сахар</i>	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-31	14-12
55	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-130, Белки-4, Углеводы-28	8-14
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-65
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-973, Белки-37, Жиры-28, Углеводы-141	165-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 529, Белки-54, Жиры-50, Углеводы-212	295-00



*С.И. Сидорова*  
Калькулятор

*А.И. Сидорова*  
Заведующая производством