

МУП КШП 2

9 день

МОУ СОШ №14

25.09.2025

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	----------------------

Завтрак

100	Птица запеченная <i>голень куриная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-309, Белки-22, Жиры-26	58-00
150	Ризотто <i>крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, кукуруза консервированная, соль</i>	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34	16-00
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
96	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-60, Углеводы-14	45-72

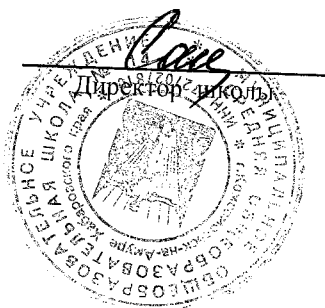
Итого за Завтрак Калорийность-751, Белки-30, Жиры-32, Углеводы-88 **130-00**

Обед

60	Салат из свеклы с сыром <i>свекла, масло растительное, сыр</i>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-4	14-58
200	Борщ с капустой и картофелем с мясом курицы <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, мясо курицы без кости 10 гр, масло растительное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-9	24-78
90/30	Котлеты домашние с соусом <i>свинина, лук реп, говядина, хлеб пш, яйцо, масло растит, соль, масло сл, томатная паста, мука, морковь, сахар</i>	Калорийность-242, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-14	75-15
150	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	16-29
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	22-03
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	5-88
41	Хлеб ржаной	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	6-29

Итого за Обед Калорийность-951, Белки-31, Жиры-39, Углеводы-121 **165-00**

Итого за день Калорийность-1702, Белки-61, Жиры-71, Углеводы-209 **295-00**



Калькулятор

Заведующая производством