

МУП КШП 2

2 день

30.09.2025

## Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

60	<b>Овощи натуральные Огурцы свежие</b>	Калорийность-17, Белки-2, Углеводы-3	37-38
240	<b>Плов мясной (свинина) (60/180)</b> свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль	Калорийность-423, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-48	75-01
60	<b>Батер бат</b> булочка содовая, масло сливочное	Калорийность-243, Белки-4, Жиры-14, Углеводы-26	39-68
200	<b>Чай с сахаром</b> сахар, чай черный	Калорийность-60, Углеводы-15	2-93
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-743, Белки-23, Жиры-31, Углеводы-90	155-00

Обед

70	<b>Салат "Светофор"</b> огурцы, кукуруза консервированная, лук репчатый, помидоры, масло растительное, соль	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-2	39-03
250	<b>Свекольник со сметаной</b> свекла, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, сахар, соль	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15	30-59
100	<b>Птица запеченная</b> соленая куриная, масло растительное, сметана 15%, соль	Калорийность-322, Белки-22, Жиры-26	58-00
160	<b>Капуста тушеная</b> капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, мука, сахар	Калорийность-101, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-7	36-23
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> сухофрукты, сахар	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	9-15
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	5-88
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	6-12
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-888, Белки-38, Жиры-45, Углеводы-81	185-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1631, Белки-62, Жиры-77, Углеводы-173	340-00



*Л. Я. Яковлева*  
Калькулятор

*Л. Я. Яковлева*  
Заведующая производством