

МУП КШП 2

Школа № 14

6 день 20.10.2025**Школа (Школа младшие)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
240	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая <i>молоко, крупа овсяная геркулес, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-274, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-35	40-96
100	Омлет натуральный <i>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-163, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-2	51-93
200	Чай с шиповником <i>сахар, шиповник сушеный, чай черный</i>	Калорийность-63, Углеводы-16	3-84
51	Батон нарезной	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	9-74
15	Масло сливочное <i>масло сливочное</i>	Калорийность-112, Жиры-12	23-53
Итого за Завтрак		Калорийность-746, Белки-21, Жиры-36, Углеводы-80	130-00
Обед			
60	Овощи натуральные Помидоры свежие	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	37-38
200	Рассольник ленинградский с мясом курицы <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, мясо курицы 10гр (без кости), крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-146, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-16	32-31
200	Плов из птицы (курин. филе) (50/150) <i>филе куринное, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль</i>	Калорийность-352, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-40	57-50
200	Кисель из свежих ягод (клубника) <i>клубника св, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	24-36
45	Хлеб пшеничный	Калорийность-106, Белки-4, Углеводы-23	6-57
45	Хлеб ржаной	Калорийность-78, Белки-3, Жиры -1, Углеводы-16	6-88
Итого за Обед		Калорийность-783, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-119	165-00
Итого за день		Калорийность-1 529, Белки-48, Жиры-59, Углеводы-199	295-00



С. С. Сидорова
Калькулятор

В. В. В. В. В.
Заведующая производством