

МУП КШП 2

6 день 20.10.2025

## Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
250	<b>Каша из хлопьев овсяных</b> <b>"Геркулес" жидкая</b> молоко, крупа овсяная геркулес, масло сливочное, сахар, соль	Калорийность-286, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-36	42-67
100	<b>Омлет натуральный</b> яйцо, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-163, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-2	51-93
200	<b>Чай с шиповником</b> сахар, шиповник сушеный, чай черный	Калорийность-63, Углеводы-16	3-84
58	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-152, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	11-22
15	<b>Масло сливочное</b> масло сливочное,	Калорийность-112, Жиры-12	23-53
15	<b>Сыр</b>	Калорийность-51, Белки-4, Жиры-4	21-81
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-827, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-84	155-00
<b>Обед</b>			
60	<b>Овощи натуральные</b> <b>Помидоры свежие</b>	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	37-38
250	<b>Рассольник ленинградский с мясом курицы</b> картофель, огурцы консервированные, морковь, мясо курицы 10 гр (без кости), крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-176, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-20	37-95
250	<b>Плов из птицы (курин. филе)</b> (50/150) филе куринное, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль	Калорийность-440, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-49	69-93
200	<b>Кисель из свежих ягод (клубника)</b> клубника св, сахар, крахмал картофельный	Калорийность-87, Углеводы-22	24-36
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность -118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
52	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	8-03
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-925, Белки-32, Жиры-28, Углеводы-136	185-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1752, Белки-59, Жиры-58, Углеводы-220	340-00



*Л. С. Сидорова*  
Калькулятор

*Л. С. Сидорова*  
Заведующая производством