

МУП КШП 2

Школа № 14

7 день 21.10.2025**Школа (Школа младшие)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
35	<b>Овощи натуральные Огурцы свежие</b>	Калорийность-6, Углеводы-1	21-74
210	<b>Гречка по-купечески с курицей (филе курин) (50/160)</b> <i>филе куриное, крупа гречневая, лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста</i>	Калорийность-280, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-28	65-65
60	<b>Батер бат</b> <i>булочка сдобная, масло сливочное 10гр</i>	Калорийность-206, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-26	39-68
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-93
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-552, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-70	<b>130-00</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат Витаминный</b> <i>капуста белокочанная, морковь, яблоки, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6	16-05
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, лук репчатый, крупа рисовая, масло растит., масло сливоч, томат паста, мука, морковь,</i>	Калорийность-169, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-5	67-94
150	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	18-08
200	<b>Компот из кураги</b> <i>курага сушеная, сахар</i>	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-31	14-12
44	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-104, Белки-4, Углеводы-22	6-47
34	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-12	5-20
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-881, Белки-36, Жиры-28, Углеводы-124	<b>165-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 433, Белки-52, Жиры-49, Углеводы-194	<b>295-00</b>



*Л. Гусева*  
Калькулятор

*Л. Гусева*  
Заведующая производством