

МУП КШП 2

9

день

Школа № 14

23.10.2025

## Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

100 **Птица запеченная** Калорийность-309, Белки-22, Жиры-26 **58-00**

голень куриная, масло растительное, сметана 15%, соль

150 **Ризотто** Калорийность-204, Белки-4, Жиры-6, **16-00**

Углеводы-34

крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, кукуруза консервированная, соль

200 **Чай с сахаром** Калорийность-60, Углеводы-15 **2-93**

чай черный, сахар

50 **Хлеб пшеничный** Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25 **7-35**

96 **Яблоко печеное** Калорийность-60, Углеводы-14 **45-72**

яблоки, сахар

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

Обед

60 **Салат из свеклы с сыром** Калорийность-89, Белки-2, Жиры-7, **14-58**

свекла, масло растительное, сыр

200 **Борщ с капустой и картофелем с мясом курицы** Калорийность-106, Белки-4, Жиры-6, **24-78**

свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, мясо курицы без кости 10 гр, масло растительное, томатная паста, сахар, соль

100 **Котлеты, биточки, шницели с соусом (70/30)** Калорийность-242, Белки-10, Жиры-17, **85-39**

говядина, хлеб пшеничный, масло растит, соль, мука

150 **Каша гречневая** Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, **16-29**

крупа гречневая, масло сливочное, соль

200 **Компот из кураги** Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23 **14-14**

курага сушен, сахар

40 **Хлеб пшеничный** Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20 **5-23**

41 **Хлеб ржаной** Калорийность-71, Белки-2, Жиры-1, **4-59**

Углеводы-14

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

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



*А.И.Иванова*  
Калькулятор

*В.И.Иванова*  
Заведующая производством