

МУП КШП 2

8 день

МОУ СОШ №14

05.11.2025

Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

140	Пудинг из творога запеченный <i>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло растительное, сметана 15%, мука, яйцо, соль</i>	Калорийность-301, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-25	96-21
30	Повидло	Калорийность-80, Углеводы-21	18-00
250	Суп молочный с вермишелью <i>молоко сухое, вермишель, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-165, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-21	27-17
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	7-38
42	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	6-24
Итого за Завтрак		Калорийность-701, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-102	155-00

Обед

50	Овощи натуральные Помидоры свежие	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	31-15
250	Суп-лапша домашняя <i>макаронные изделия яичные (лапша), лук репчатый, мясо курицы (без кости), масло растительное</i>	Калорийность-176, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-20	20-34
90/30	Фишбол с соусом томатным с овощами <i>филе минт, хлеб пшен, лук репч, масло раст, мука, масло сл, яйцо, томат паста, морковь, сахар, соль</i>	Калорийность-158, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-14	61-27
180	Картофельное пюре <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-184, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-24	50-37
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	9-15
45	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-60
40	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	6-12
Итого за Обед		Калорийность-847, Белки-40, Жиры-28, Углеводы-129	185-00
Итого за день		Калорийность-1 548, Белки-65, Жиры-49, Углеводы-231	340-00



Калькулятор

Заведующая производством