

МУП КШП 2

10 день

МОУ СОШ №14

07.11.2025

**Школа (Школа младшие)**

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

**Завтрак**

150	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	18-08
120	<b>Соус Болоньезе</b> <i>говядина, свинина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, мука</i>	Калорийность-227, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-2	86-76
200	<b>Чай с шиповником</b> <i>сахар, шиповник сушеный, чай черный</i>	Калорийность-63, Углеводы-16	3-84
46	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-78
10	<b>Сыр</b>	Калорийность-34, Белки-3, Жиры-3	14-54
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-587, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-72	130-00

**Обед**

60	<b>Овощи натуральные Огурцы свежие</b>	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	37-38
200	<b>Суп картофельный с крупой (рисовой)</b> <i>картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, мясо курицы 10 гр (без кости), масло растительное</i>	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-13	26-99
200	<b>Мясо духовое (50/150)</b> <i>свинина, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, мука</i>	Калорийность-378, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-18	77-97
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	9-15
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-74
45	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15	6-77
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-808, Белки-36, Жиры-32, Углеводы-100	165-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1395, Белки-64, Жиры-53, Углеводы-172	295-00



Калькулятор

Заведующая производством