

МУП КШП 2

Школа № 14

1 день 24.11.2025**Школа (Школа младшие)**

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

Завтрак

200 **Каша Дружба** Калорийность-226, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-25 **30-91**
крупа рисовая, молоко сухое, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль

70 **Бутерброд горячий с сыром** Калорийность-232, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-23 **44-78**
(45/15/10) хлеб пшеничный, сыр, масло сливочное

200 **Чай с лимоном** Калорийность-61, Углеводы-15 **7-38**
сахар, лимоны свежие, чай черный

103 **Фрукт свежий** Калорийность-63, Углеводы-15 **46-93**

Итого за Завтрак Калорийность-582, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-78 **130-00**

Обед

35 **Овощи натуральные** Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-1 **21-80**
Помидоры свежие

200 **Суп картофельный с крупой** Калорийность-136, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-22 **26-39**
(гречневая) с мясом курицы
картофель, морковь, лук репчатый, мясо курицы 10гр (без кости), крупа гречневая, масло растительное

100 **Чахохбили из кур** Калорийность-165, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-16 **63-86**
филе куриное, лук репчатый, мука, томатная паста, чеснок, масло растительное, соль

150 **Макаронные изделия** Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35 **18-08**
отварные
макаронные изделия, масло сливочное, соль

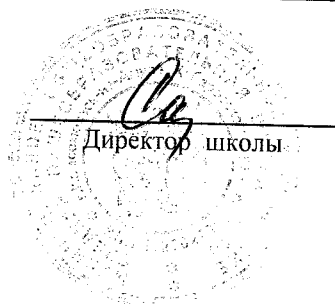
200 **Кисель из свежих ягод** Калорийность-87, Углеводы-22 **24-36**
(клубника)
клубника св, сахар, крахмал картофельный

35 **Хлеб пшеничный** Калорийность-83, Белки-3, Углеводы-18 **5-16**

35 **Хлеб ржаной** Калорийность-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12 **5-35**

Итого за Обед Калорийность-716, Белки-26, Жиры-16, Углеводы-126 **165-00**

Итого за день Калорийность-1298, Белки-40, Жиры-40, Углеводы-204 **295-00**



С. С. Сидорова
 Калькулятор

С. С. Сидорова
 Заведующая производством