

МУП КШП 2

9

день

Школа № 14

04.12.2025

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
100	Птица запеченная <i>голень куринная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-309, Белки-22, Жиры-26	58-00
150	Ризотто <i>крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, кукуруза консервированная, соль</i>	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34	15-87
200	Чай с сахаром <i>чай черный, сахар</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-93
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
97	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-60, Углеводы-14	45-85
Итого за Завтрак		Калорийность-751, Белки-30, Жиры-32, Углеводы-88	130-00
Обед			
60	Салат из свеклы с сыром <i>свекла, масло растительное, сыр</i>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-4	14-58
200	Борщ с капустой и картофелем с мясом курицы <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, мясо курицы без кости 10 гр, масло растительное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-9	25-83
90/30	Котлеты домашние с соусом томатным <i>свинина, лук реп, говядина, хлеб пш, яйцо, масло растит, соль, масло сл, томатная паста, лук, морковь, сахар</i>	Калорийность-242, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-14	74-61
150	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	16-29
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	22-03
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	5-88
38	Хлеб ржаной	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	5-78
Итого за Обед		Калорийность-946, Белки-31, Жиры-39, Углеводы-120	165-00
Итого за день		Калорийность-1697, Белки-61, Жиры-71, Углеводы-208	295-00



Л. И. Сорова
Калькулятор

М. И. Сорова
Заведующая производством