

МУП КШП 2

2

день

Школа № 14

09.12.2025

## Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Овощи натуральные Огурцы свежие</b>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	<b>24-92</b>
200	<b>Плов мясной (свинина) (50/150)</b> <i>свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</i>	Калорийность-370, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-42	<b>62-47</b>
60	<b>Батер бат</b> <i>булочка сдобная, масло сливочное</i>	Калорийность-206, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-26	<b>39-68</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	<b>2-93</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-647, Белки-21, Жиры-25, Углеводы-85	<b>130-00</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат "Светофор"</b> <i>огурцы, кукуруза консервированная, лук репчатый, помидоры, масло растительное, соль</i>	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-2	<b>33-38</b>
200	<b>Свекольник со сметаной</b> <i>свекла, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	<b>24-31</b>
100	<b>Птица запеченная</b> <i>голень куриная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-322, Белки-22, Жиры-26	<b>58-00</b>
150	<b>Капуста тушеная</b> <i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, мука, сахар</i>	Калорийность-95, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6	<b>33-21</b>
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	<b>9-15</b>
47	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-111, Белки-4, Углеводы-24	<b>6-95</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-803, Белки-36, Жиры-43, Углеводы-67	<b>165-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 450, Белки-57, Жиры-68, Углеводы-152	<b>295-00</b>



*С. С. Сидорова*  
Калькулятор

*С. С. Сидорова*  
Заведующая производством