

МУП КШП 2

Школа № 14

4 день 11.12.2025

## Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
100	<b>Тефтели мясные с рисом (Ежики)</b> <i>лук репчатый, свинина, говядина, масло сливочное, мука, крупа рисовая, масло растительное, соль, томатная паста, морковь, сахар</i>	Калорийность-221, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-11	<b>59-84</b>
150	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	<b>16-29</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	<b>2-93</b>
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	<b>7-35</b>
	<b>Фрукт свежий</b>	Калорийность-57, Углеводы-14	<b>43-59</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-709, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-102	<b>130-00</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из морской капусты</b> <i>морская капуста с/мороженная, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-6	<b>9-05</b>
250	<b>Суп с рыбными консервами (крупа перловая)</b> <i>картофель, консервы рыбные сайра натуральная с добавлением масла, морковь, лук репчатый, крупа перловая, масло растительное, петрушка, соль</i>	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16	<b>62-24</b>
50/50	<b>Гуляш из свинины</b> <i>свинина, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, соль</i>	Калорийность-297, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-4	<b>52-59</b>
150	<b>Рис отварной</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-246, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-41	<b>18-12</b>
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	<b>9-15</b>
46	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-109, Белки-4, Углеводы-23	<b>6-77</b>
46	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	<b>7-08</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 087, Белки-45, Жиры-39, Углеводы-133	<b>165-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 796, Белки-68, Жиры-62, Углеводы-235	<b>295-00</b>



*Александрова*  
Калькулятор

*Иванова*  
Заведующая производством