

МУП КШП 2

5

день

Школа № 14

12.12.2025

Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

200 **Каша манная молочная жидкая** Калорийность-214, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-31 **36-42**
молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль

110 **Фритатта с ветчиной и сыром** Калорийность-179, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-2 **81-96**
яйцо, молоко, ветчина, сыр, масло сливочное

200 **Чай с шиповником** Калорийность-63, Углеводы-16 **3-84**
сахар, шиповник сушеный, чай черный

53 **Хлеб пшеничный** Калорийность-125, Белки-4, Углеводы-27 **7-78**

Итого за Завтрак Калорийность-581, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-76 **130-00**

Обед

20 **Овощи натуральные Огурцы свежие** Калорийность-8, Углеводы-3 **11-83**

200 **Суп картофельный с бобовыми с мясными консервами** Калорийность-118, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15 **41-48**
картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, консервы 15 гр, масло растительное, соль, петрушка

90 **Оладьи из печени по-кунцевски** Калорийность-200, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-11 **52-66**
печень говяжья замороженная, мука, морковь, масло растительное, соль, яйцо

150 **Сложный гарнир** Калорийность-116, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11 **42-53**
картофель, капуста белокочанная, молоко, масло сливочное, томатная паста, лук репчатый, морковь, сахар, соль, мука

200 **Компот из смеси сухофруктов** Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27 **9-15**
сухофрукты, сахар

50 **Хлеб пшеничный** Калорийность-142, Белки-5, Углеводы-30 **7-35**

Итого за Обед Калорийность-665, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-90 **165-00**

Итого за день Калорийность-1246, Белки-52, Жиры-40, Углеводы-166 **295-00**



С.И. Сорова
Калькулятор

С.И. Сорова
Заведующая производством