

МУП КШП 2

9

день

Школа № 14

18.12.2025

## Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

100	<b>Птица запеченная</b> <i>голень куриная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-309, Белки-22, Жиры-26	58-00
150	<b>Ризотто</b> <i>крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, кукуруза консервированная, соль</i>	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34	15-87
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>чай черный, сахар</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-93
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
	<b>Фрукт свежий</b>	Калорийность-60, Углеводы-14	45-85

**Итого за Завтрак** Калорийность-751, Белки-30, Жиры-32, Углеводы-88 **130-00**

Обед

60	<b>Салат из свеклы с сыром</b> <i>свекла, масло растительное, сыр</i>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-4	14-58
200	<b>Борщ с капустой и картофелем с мясом курицы</b> <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	<b>Котлеты домашние с соусом томатным</b> <i>свинина, лук реп, говядина, хлеб пш, яйцо, масло растит, соль, масло сл, томатная паста, мука, морковь, сахар</i>	Калорийность-242, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-14	74-61
150	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	16-29
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	22-03
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	5-88
38	<b>Хлеб ржаной</b>	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**



*И. И. Ионов*  
Калькулятор

*И. И. Ионов*  
Заведующая производством