

МУП КШП 2

Школа № 14

10 день 19.12.2025**Школа (Школа младшие)**

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

Завтрак

150	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	18-08
120	Соус Болоньезе <small>говядина, свинина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, мука</small>	Калорийность-227, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-2	86-76
200	Чай с шиповником <small>сахар, шиповник сушеный, чай черный</small>	Калорийность-63, Углеводы-16	3-84
46	Хлеб пшеничный	Калорийность-109, Белки-4, Углеводы-23	6-78
10	Сыр	Калорийность-34, Белки-3, Жиры-3	14-54
Итого за Завтрак		Калорийность-578, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-70	130-00

Обед

60	Овощи натуральные Огурцы свежие	Калорийность-17, Белки-1, Углеводы-2	37-38
200	Суп картофельный с крупой (рисовой) с мясом курицы <small>картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, мясо курицы 10 гр (без кости), масло растительное</small>	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-13	26-99
200	Мясо духовое (50/150) <small>свинина, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, мука</small>	Калорийность-378, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-18	77-97
200	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар</small>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	9-15
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-74
45	Хлеб ржаной	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15	6-77
Итого за Обед		Калорийность-811, Белки-36, Жиры-32, Углеводы-100	165-00
Итого за день		Калорийность-1389, Белки-64, Жиры-53, Углеводы-170	295-00



Л.И.Иванова
Калькулятор

Заведующая производством