

МУП КШП 2

Школа № 14

1 день 22.12.2025**Школа (Школа младшие)**

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

**Завтрак**

200	<b>Каша Дружба</b> <i>крупа рисовая, молоко сухое, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-226, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-25	<b>30-91</b>
70	<b>Бутерброд горячий с сыром</b> <i>(45/15/10)</i> <i>хлеб пшеничный, сыр, масло сливочное</i>	Калорийность-232, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-23	<b>44-78</b>
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	<b>7-38</b>
104	<b>Фрукт свежий (яблоко)</b>	Калорийность-63, Углеводы-15	<b>46-93</b>

**Итого за Завтрак** Калорийность-582, Белки-14, Жиры-24,  
Углеводы-78 **130-00**

**Обед**

35	<b>Овощи натуральные</b> <b>Помидоры свежие</b>	Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-1	<b>21-80</b>
200	<b>Суп картофельный с крупой</b> <b>(гречневая) с мясом курицы</b> <i>картофель, морковь, лук репчатый, мясо курицы 10гр (без кости), крупа гречневая, масло растительное</i>	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-22	<b>26-39</b>
100	<b>Чахохбили из кур</b> <i>филе куринное, лук репчатый, мука, томатная паста, чеснок, масло растительное, соль</i>	Калорийность-165, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-16	<b>63-86</b>
150	<b>Макаронные изделия</b> <b>отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	<b>18-08</b>
200	<b>Кисель из свежих ягод</b> <b>(клубника)</b> <i>клубника св, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	<b>24-36</b>
35	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-83, Белки-3, Углеводы-18	<b>5-16</b>
35	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	<b>5-35</b>

**Итого за Обед** Калорийность-716, Белки-26, Жиры-16,  
Углеводы-126 **165-00**

**Итого за день** Калорийность-1298, Белки-40, Жиры-40,  
Углеводы-204 **295-00**



*Л. И. Исаева*  
Калькулятор

*И. И. Исаева*  
Заведующая производством