

МУП КШП 2

Школа № 14

7 день

30.12.2025

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
35	Овощи натуральные Огурцы свежие	Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2	22-00
210	Гречка по-купечески с курицей (филе курин) (50/160) <i>филе куриное, крупа гречневая, лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста</i>	Калорийность-280, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-28	65-39
60	Батер бат <i>булочка содовая, масло сливочное</i>	Калорийность-206, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-26	39-68
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-93
Итого за Завтрак		Калорийность-556, Белки-17, Жиры-22, Углеводы-71	130-00
Обед			
60	Салат Витаминный <i>капуста белокочанная, морковь, яблоки, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6	16-05
200	Суп Кудрявый <i>картофель, лук репчатый, сметана 15%, мясо курицы 10 гр (без кости), морковь, масло растительное, яйцо, соль</i>	Калорийность-158, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-15	38-49
90/30	Голубцы ленивые с соусом томатным с овощами <i>капуста белок, говядина, лук репчатый, крупа рисовая, масло растит., масло сливоч., томат паста, мука, морковь,</i>	Калорийность-169, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-5	67-95
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	18-08
200	Компот из кураги <i>курага сушеная, сахар</i>	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-31	14-12
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-83, Белки-3, Углеводы-18	5-14
34	Хлеб ржаной	Калорийность-59, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	5-17
Итого за Обед		Калорийность-849, Белки-33, Жиры-26, Углеводы-122	165-00
Итого за день		Калорийность-1 405, Белки-50, Жиры-48, Углеводы-193	295-00



Директор школы

Л. Яковлева
Калькулятор

И. Яковлева
Заведующая производством