

МУП КШП 2

6 день

МОУ СОШ №14


12.01.2026

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
220	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая <small>молоко, крупа овсяная геркулес, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-265, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34	36-20
70	Омлет натуральный <small>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-114, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-2	36-51
200	Чай с медом <small>мед, чай черный</small>	Калорийность-63, Углеводы-16	29-14
50	Батон нарезной	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	9-60
14	Масло сливочное <small>масло сливочное, сыр</small>	Калорийность-105, Жиры-11	18-55
Итого за Завтрак		Калорийность-678, Белки-15, Жиры-40, Углеводы-78	130-00
Обед			
50	Овощи натуральные Помидоры свежие	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2	31-15
200	Рассольник ленинградский с мясом курицы <small>картофель, огурцы консервированные, морковь, мясо курицы 10гр (без кости), крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-13	33-03
200	Плов мясной (свинина) (50/150) <small>свинина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</small>	Калорийность-352, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-39	61-93
200	Кисель из свежих ягод (клубника) <small>клубника св, сахар, крахмал картофельный</small>	Калорийность-87, Углеводы-22	24-36
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
46	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	7-18
Итого за Обед		Калорийность-779, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-117	165-00
Итого за день		Калорийность-1457, Белки-42, Жиры-62, Углеводы-195	295-00


 Директор школы

Калькулятор


 Заведующая производством