

МУП КШП 2

Школа № 14

9 день 15.01.2026

Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

100	Птица запеченная голень куринная, масло растительное, сметана 15%, соль	Калорийность-322, Белки-22, Жиры-26	58-00
150	Ризотто крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, кукуруза консервированная, соль	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34	16-07
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-60, Углеводы-15	2-93
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
123	Фрукт свежий яблоко	Калорийность-63, Углеводы-15	45-65

Итого за Завтрак Калорийность-767, Белки-30, Жиры-32, Углеводы-89 **130-00**

Обед

70	Салат из свеклы с сыром свекла, масло растительное, сыр	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-4	17-75
200	Борщ с капустой и картофелем с мясом курицы свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, мясо курицы 10 гр (без кости), масло растительное, томатная паста, сахар, соль	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-9	25-90
90/30	Котлеты домашние с соусом томатным с говядина, свинина, хлеб пш, масло раст, мука, лук реп, соль, яйцо, масло сл, томатная паста, морковь, сахар	Калорийность-242, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-14	73-81
150	Каша гречневая крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	14-58
200	Компот из свежих яблок яблоки, сахар	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	22-03
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-41
43	Хлеб ржаной	Калорийность-75, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15	6-52

Итого за Обед Калорийность-932, Белки-43, Жиры-51, Углеводы-84 **165-00**

Итого за день Калорийность-1699, Белки-73, Жиры-83, Углеводы-173 **295-00**



Калькулятор
Калькулятор

Заведующая производством
Заведующая производством