МОУ СОШ №14

МУП КШП 2 **2 день** **03.03.2026**

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
50	**Овощи натуральные Огурцы свежие**	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-1	31-16
230	**Плов мясной (свинина)** (70/160)	Калорийность-370, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-42	69-85
	свинина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль		
46	**Батон нарезной**	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	8-83
	Батон нарезной		
10/10	**Масло сливочное, сыр**	Калорийность-112, Белки -3, Жиры-12	27-78
	масло сливочное, сыр		
200	**Чай с лимоном**	Калорийность-60, Углеводы-15	7-38
	сахар, чай черный, лимон		
	Итого за Завтрак	Калорийность-684, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-84	145-00
	Обед		
65	**Салат "Светофор"**	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-2	36-17
	огурцы, кукуруза консервированная, лук репчатый, помидоры, масло растительное, соль		
200	**Свекольник со сметаной**	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	26-27
	свекла, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, сахар, соль		
100	**Птица запеченная**	Калорийность-290, Белки-20, Жиры-23	58-14
	голень куринная, масло растительное, сметана 15%, соль		
150	**Капуста тушенная**	Калорийность-68, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-4	34-70
	капуста белокочанная, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, сахар, мука		
200	**Компот из смеси сухофруктов**	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	9-15
	сухофрукты, сахар		
54	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-127, Белки-4, Углеводы-11	7-92
50	**Хлеб ржаной**	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-65
	Итого за Обед	Калорийность-854, Белки-35, Жиры-39, Углеводы-73	180-00
	Итого за день	Калорийность-1538, Белки-59, Жиры-68, Углеводы-157	325-00

Директор школы

Калькулятор

Заведующая производством