

09.02.2024 (школа, 2пт)

12-й день Примерного 14-дневного меню (школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
200	*Омлет с сосисками	Калорийность-368, Белки-20, Жиры-30, Углеводы-4
180	*Какао с молоком	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Итого за завтрак		Калорийность-707, Белки-29, Жиры-42, Углеводы-54
завтрак(2)		
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
40	*Вафли	Калорийность-208, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-25
Итого за завтрак(2)		Калорийность-315, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-37
обед		
100	*Огурец свежий	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2
250	Суп гороховый с курицей	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22
280	*Картофель запеченный с мясом	Калорийность-307, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-26
180	*Компот из сухофруктов	Калорийность-89, Углеводы-23
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
13	*Специи, соль чеснок	
Итого за обед		Калорийность-735, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-112
полдник		
180	*Сок абрикосовый	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23
100	Пирожок печеный с картофелем	Калорийность-259, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-38
200	*Банан	Калорийность-168, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за полдник		Калорийность-522, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-80
ужин		
100	Морковь с чесноком	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6
280	*Плов из курицы	Калорийность-347, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-46
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-620, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-95
Итого за		Калорийность-2 899, Белки-90, Жиры-109, Углеводы-378

и.о. директора

Чугаева А.А.

