

22.03.2024 (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)
<u>завтрак</u>		
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	*Огурец свежий	Калорийность-7, Углеводы-1
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-714, Белки-29, Жиры-42, Углеводы-55
<u>завтрак(2)</u>		
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
40	*Вафли	Калорийность-208, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-25
30	*Шоколадная конфета	Калорийность-123, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
<b>Итого за завтрак(2)</b>		Калорийность-447, Белки-9, Жиры-21, Углеводы-43
<u>обед</u>		
100	*Салат из зеленого горошка и свежих огурцов	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-4
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 плодов сухих (изюм)	Калорийность-96, Углеводы-26
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
13	*Специи, соль чеснок	
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-801, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-117
<u>полдник</u>		
180	*Сок абрикосовый	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23
25	*Печенье	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19
30	*Шоколадная конфета	Калорийность-123, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
200	*Мандарин	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-15
<b>Итого за полдник</b>		Калорийность-392, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-66
<b>Итого за</b>		Калорийность-2 354, Белки-68, Жиры-97, Углеводы-281

Директор

Новикова  
Лариса Юрьевна