

26.02.2024 (школа, 1пн)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
210	Каша молочная овсяная "Геркулес"	Калорийность-294, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-33
1	*Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-6, Жиры-5
200	Какао с молоком и сахаром	Калорийность-60, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
012	*Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
40	*Пшеничный хлеб	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за завтрак		Калорийность-628, Белки-22, Жиры-33, Углеводы-63
завтрак(2)		
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
25	*Печенье	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19
30	*Шоколадная конфета	Калорийность-123, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
Итого за завтрак(2)		Калорийность-347, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-37
обед		
100	*Салат из свежих овощей и зеленого горошка	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
250	Суп из рыбных консервов с рисом	Калорийность-132, Белки-1, Углеводы-37
180	*Макароны отварные	Калорийность-274, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-39
100	*Запеканка из мяса кур	Калорийность-141, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-8
180	*Сок яблочный	Калорийность-68, Белки-1, Углеводы-16
40	*Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
13	*Специи, соль чеснок	
Итого за обед		Калорийность-807, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-133
полдник		
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
120	*Запеканка из творога со сгущенным молоком	Калорийность-253, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-21
100	*Яблоко	Калорийность-44, Углеводы-10
Итого за полдник		Калорийность-404, Белки-27, Жиры-14, Углеводы-43
ужин		
100	*Салат из белокочанной капусты	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-6
180	*Каша гречневая рассыпчатая с маслом	Калорийность-224, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-37
100	*Суфле из говяжьей печени со сметанным соусом	Калорийность-203, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-21
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
40	*Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
Итого за ужин		Калорийность-654, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-97
Итого за		Калорийность-2 840, Белки-104, Жиры-99, Углеводы-373

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна