

19.01.2024 (школа, 1шт)

5-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
012	*Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Итого за завтрак		Калорийность-747, Белки-32, Жиры-45, Углеводы-54
завтрак(2)		
40	*Печенье сдобное	Калорийность-183, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-27
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
200	*Банан	Калорийность-168, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за завтрак(2)		Калорийность-467, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-55
обед		
100	*Огурцы малосольные с чесноком	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-3
250	*Суп из овощей на курином бульоне	Калорийность-166, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-12
180	*Картофельное пюре	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25
100	*Горбуша тушеная в сметане и с овощами	Калорийность-129, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-2
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
13	*Специи, соль чеснок	
180	*Сок яблочный	Калорийность-68, Белки-1, Углеводы-16
Итого за обед		Калорийность-817, Белки-33, Жиры-28, Углеводы-97
полдник		
110	Блинчики с маслом	Калорийность-278, Белки-5, Жиры-14, Углеводы-31
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
200	*Яблоко	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за полдник		Калорийность-474, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-63
ужин		
100	*Помидор свежий	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
180	*Капуста тушеная	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10
100	*Биточки рубленые куриные	Калорийность-158, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-12
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
80	*Хлеб пшеничный 80г	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
Итого за ужин		Калорийность-498, Белки-26, Жиры-9, Углеводы-78
Итого за		Калорийность-3 003, Белки-114, Жиры-115, Углеводы-347

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна