

01.02.2024 (школа, 1чт)

4-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>		
210	*Каша пшеничная молочная	Калорийность-247, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-36
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
012	*Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
180	*Кофейный напиток с молоком	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Итого за завтрак		Калорийность-624, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-87
<u>завтрак(2)</u>		
200	*Йогурт	Калорийность-132, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-7
20	*Печенье сдобное	Калорийность-91, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-14
30	*Шоколадная конфета	Калорийность-123, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
Итого за завтрак(2)		Калорийность-346, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-30
<u>обед</u>		
100	*Огурцы малосольные с чесноком	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-3
250	*Рассольник Ленинградский" на курином бульоне со сметаной	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12
150	*Картофельное пюре	Калорийность-206, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-21
140	*Мясо тушенное с капустой	Калорийность-151, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-6
180	*Кисель ягодный	Калорийность-28, Углеводы-7
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-694, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-88
<u>полдник</u>		
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
120	*Запеканка из творога с йогуртом	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-17
200	*Банан	Калорийность-168, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за полдник		Калорийность-507, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-45
<u>ужин</u>		
100	*Салат из свежей капусты и помидоров	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
180	*Каша рисовая рассыпчатая	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40
110	Поджарка из курицы	Калорийность-199, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-6
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
Итого за ужин		Калорийность-671, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-93
Итого за		Калорийность-2 842, Белки-92, Жиры-102, Углеводы-343

Директор

Новикова

Лариса Юрьевна

