

01.04.2025 (школа, 2вт)

9-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 молочная манная	Калорийность-255, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-31
180	*Кофейный напиток с молоком	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
40	*Пшеничный хлеб	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
010	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
012	*Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
Итого за завтрак		Калорийность-579, Белки-15, Жиры-26, Углеводы-71
<u>завтрак(2)</u>		
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
<u>обед</u>		
80	*Кабачковая икра	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
300	Суп с пшеном на мясном бульоне	Калорийность-161, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-28
180	*Макароны отварные	Калорийность-274, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-39
100	*Запеканка из мяса кур с соусом	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-16
180	*Сок яблочный	Калорийность-68, Белки-1, Углеводы-16
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
13	*Специи, соль чеснок	
Итого за обед		Калорийность-839, Белки-21, Жиры-26, Углеводы-132
<u>полдник</u>		
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
100	*Запеканка из творога со сгущенным молоком	Калорийность-211, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-18
200	*Банан	Калорийность-168, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за полдник		Калорийность-434, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-51
<u>ужин</u>		
100	*Нарезка из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3
180	*Картофельное пюре	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25
100	*Печень по-строгановски	Калорийность-140, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-4
200	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61, Углеводы-16
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
Итого за ужин		Калорийность-562, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-67
Итого за		Калорийность-2 729, Белки-81, Жиры-95, Углеводы-358

Директор

Носикова
Мария Юрьевна