

02.09.2024 (школа, 2пн)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак(2)		
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
40	*Вафли	Калорийность-208, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-25
Итого за завтрак(2)		Калорийность-324, Белки-8, Жиры-17, Углеводы-34
обед		
100	*Салат овощной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
300	Суп гречневый 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	Калорийность-141, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-8
180	*Сок яблочный	Калорийность-68, Белки-1, Углеводы-16
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-889, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-134
полдник		
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
130	*Запеканка из творога с йогуртом	Калорийность-241, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-18
200	*Банан	Калорийность-168, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за полдник		Калорийность-516, Белки-26, Жиры-15, Углеводы-49
ужин		
50	*Огурец свежий	Калорийность-6, Углеводы-1
180	*Каша рисовая рассыпчатая	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40
100	*Рыба припущенная с овощами	Калорийность-80, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-2
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-489, Белки-22, Жиры-7, Углеводы-86
Итого за		Калорийность-2 218, Белки-86, Жиры-64, Углеводы-303

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна