

03.09.2024 (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>		
250	Суп вермишелевый молочный	Калорийность-161, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-21
180	*Кофейный напиток с молоком	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
010	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
012	*Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
Итого за завтрак		Калорийность-538, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-72
<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>		
100	*Салат витаминный	Калорийность-57, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-6
250	Свекольник на курином бульоне со сметаной	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-12
180	*Картофельное пюре	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25
110	*Филе минтая, запеченное в омлете и помидором и сыром	Калорийность-95, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-4
180	*Компот из сухофруктов	Калорийность-89, Углеводы-23
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-855, Белки-31, Жиры-26, Углеводы-109
<u>полдник</u>		
180	*Сок абрикосовый	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23
100	*Сосиска запеченная в тесте	Калорийность-283, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-29
150	*Яблоко	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за полдник		Калорийность-445, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-67
<u>ужин</u>		
80	Морковь с чесноком	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
280	*Ленивые голубцы	Калорийность-414, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-35
80	*Хлеб пшеничный 80г	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
200	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61, Углеводы-16
Итого за ужин		Калорийность-720, Белки-27, Жиры-27, Углеводы-94
Итого за		Калорийность-2 873, Белки-98, Жиры-103, Углеводы-379

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна