

04.02.2025 (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)
-----------	--------------------	--

завтрак

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

завтрак(2)

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

обед

100	*Салат из свежих помидоров и зеленого горошка	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5
250	Свекольник на курином бульоне со сметаной	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-12
180	Картофель отварной	Калорийность-165, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-27
100	*Горбуша тушеная в сметане и с овощами	Калорийность-129, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-2
180	*Компот из сухофруктов	Калорийность-89, Углеводы-23
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-774, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-98

полдник

180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
90	*Булочка творожная	Калорийность-265, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-46
180	*Банан	Калорийность-151, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17

Итого за полдник Калорийность-471, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-77

ужин

100	*Огурец в нарезку и кукуруза	Калорийность-27, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-5
280	*Ленивые голубцы	Калорийность-414, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-35
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
200	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61, Углеводы-16

Итого за ужин Калорийность-597, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-75

Итого за Калорийность-2 736, Белки-90, Жиры-96, Углеводы-358

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна