

04.04.2025 (школа, 2пт)

12-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 молочный вермишелевый	Калорийность-149, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20
180	*Какао с молоком	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
1	*Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-6, Жиры-5
Итого за завтрак		Калорийность-551, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-70
<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	*Огурцы малосольные с чесноком	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-3
250	*Борщ с св.капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	Калорийность-164, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-13
285	*Мясо по-капитански	Калорийность-463, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-35
180	*Компот из плодов сухих (изюм)	Калорийность-96, Углеводы-26
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-882, Белки-46, Жиры-35, Углеводы-106
<u>полдник</u>		
200	*Сок абрикосовый	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25
100	Пирожок печеный с картофелем	Калорийность-259, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-38
180	*Яблоко	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за полдник		Калорийность-445, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-81
<u>ужин</u>		
100	*Салат из свежих помидоров и зеленого горошка	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5
280	*Плов из курицы	Калорийность-347, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-46
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
40	*Хлеб ржаной 40г	Калорийность-92, Белки-2, Углеводы-20
Итого за ужин		Калорийность-566, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-85
Итого за		Калорийность-2 759, Белки-102, Жиры-103, Углеводы-379



Директор

Иванова

Лариса Юрьевна