

05.11.2024 (школа, 1вт)

2-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
012	*Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
50	*Пшеничный хлеб	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
Итого за завтрак		Калорийность-606, Белки-16, Жиры-26, Углеводы-76
завтрак(2)		
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
30	*Вафли	Калорийность-156, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-19
20	*Шоколадная конфета	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
Итого за завтрак(2)		Калорийность-358, Белки-8, Жиры-16, Углеводы-34
обед		
100	*Огурцы малосольные с чесноком	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-3
250	*Суп с рыбными консервами	Калорийность-188, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-22
100	*Запеканка из мяса кур	Калорийность-141, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-8
180	*Макароны отварные	Калорийность-274, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-39
180	*Сок абрикосовый	Калорийность-95, Белки-1, 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-857, Белки-35, Жиры-22, Углеводы-124
полдник		
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
100	Шарлотка с яблоками	Калорийность-211, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-53
180	*Банан	Калорийность-151, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17
Итого за полдник		Калорийность-469, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-82
ужин		
100	*Нарезка из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3
100	*Шницель рыбный натуральный	Калорийность-106, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-5
180	*Картофельное пюре	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
200	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61, Углеводы-16
Итого за ужин		Калорийность-528, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-68
Итого за		Калорийность-2 818, Белки-96, Жиры-90, Углеводы-384

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна