

07.11.2024 (школа, 1чт)

4-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>		
210	*Каша пшеничная молочная	Калорийность-247, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-36
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
012	*Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
180	*Чай с сахаром	Калорийность-54, Углеводы-14
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Итого за завтрак		Калорийность-565, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-81
<u>завтрак(2)</u>		
200	*Йогурт	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-24
35	*Печенье сдобное	Калорийность-160, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-24
40	*Шоколадная конфета	Калорийность-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12
Итого за завтрак(2)		Калорийность-494, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-60
<u>обед</u>		
100	*Салат из свежих помидоров и зеленого горошка	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5
250	*Суп вермишелевый с курицей	Калорийность-129, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16
150	*Картофельное пюре	Калорийность-206, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-21
140	*Мясо тушенное с капустой	Калорийность-151, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-6
180	*Кисель ягодный	Калорийность-28, Углеводы-7
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-727, Белки-20, Жиры-29, Углеводы-84
<u>полдник</u>		
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
120	*Запеканка из творога со сгущенным молоком	Калорийность-253, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-21
100	*Банан	Калорийность-84, Углеводы-10
Итого за полдник		Калорийность-457, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-40
<u>ужин</u>		
100	*Салат из свежих огурцов с р/маслом	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
180	*Каша рисовая рассыпчатая	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40
100	*Рыба тушеная в томате с овощами	Калорийность-97, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-2
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
Итого за ужин		Калорийность-496, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-78
Итого за		Калорийность-2 739, Белки-89, Жиры-96, Углеводы-343

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна