

09.02.2025 (воскресенье)

14-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>		
180	*Макароны, отварные с сыром	Калорийность-300, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-31
180	*Какао с молоком	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
012	*Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
Итого за завтрак		Калорийность-616, Белки-22, Жиры-27, Углеводы-69
<u>завтрак(2)</u>		
40	*Печенье	Калорийность-173, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-30
35	*Шоколадная конфета	Калорийность-144, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-11
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за завтрак(2)		Калорийность-437, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-50
<u>обед</u>		
100	*Салат из свеж.капусты, кукурузы и свежих огурцов	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5
250	Суп гречневый на курином бульоне	Калорийность-203, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-20
180	Гороховое пюре	Калорийность-227, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-30
100	*Котлета из мяса кур	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
180	*Сок виноградный	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
Итого за обед		Калорийность-812, Белки-30, Жиры-22, Углеводы-115
<u>полдник</u>		
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
100	Оладьи с маслом	Калорийность-337, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-44
200	*Мандарин	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-15
Итого за полдник		Калорийность-458, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-73
<u>ужин</u>		
80	*Салат из свежих помидоров, огурцов и зеленого горошка	Калорийность-40, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
300	Капуста тушеная с курицей и картофелем	Калорийность-231, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-26
40	*Хлеб ржаной 40г	Калорийность-92, Белки-2, Углеводы-20
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
13	*Специи, соль чеснок	
Итого за ужин		Калорийность-418, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-63
Итого за		Калорийность-2 741, Белки-87, Жиры-91, Углеводы-370

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна