

10.10.2024 (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	*Кофейный напиток с молоком	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-624, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-87
<u>завтрак(2)</u>		
200	*Йогурт	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-24
40	*Бублики простые	Калорийность-142, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31
<b>Итого за завтрак(2)</b>		Калорийность-312, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-55
<u>обед</u>		
100	*Салат из свежих помидоров, огурцов и зеленого горошка	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
250	Борщ дальневосточный с морской капустой, яйцом и сметаной	Калорийность-101, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-9
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	
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-677, Белки-19, Жиры-27, Углеводы-76
<u>полдник</u>		
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
100	*Сырники из творога с йогуртом	Калорийность-223, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-11
200	*Яблоко	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Итого за полдник</b>		Калорийность-432, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-40
<u>ужин</u>		
100	*Салат из свеж.капусты, кукурузы и свежих огурцов	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5
180	*Каша рисовая рассыпчатая	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40
110	Поджарка из курицы	Калорийность-199, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-6
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
70	*Хлеб пшеничный 70г	Калорийность-164, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-34
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-696, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-99
<b>Итого за</b>		Калорийность-2 741, Белки-91, Жиры-99, Углеводы-357

Директор

Новикова  
Лариса Юрьевна