

12.01.2024 (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)
-----------	--------------------	--

завтрак

200	*Омлет с сосисками	Калорийность-368, Белки-20, Жиры-30, Углеводы-4
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

Итого за завтрак Калорийность-707, Белки-29, Жиры-42, Углеводы-54

завтрак(2)

200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
40	*Вафли	Калорийность-208, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-25
30	*Шоколадная конфета	Калорийность-123, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9

Итого за завтрак(2) Калорийность-438, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-46

обед

100	*Салат из свежих помидоров и свежих огурцов	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
250	Борщ дальневосточный с морской капустой, яйцом и сметаной	Калорийность-101, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-9
280	*Картофель запеченный с мясом	Калорийность-307, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-26
180	*Компот из плодов сухих (изюм)	Калорийность-96, Углеводы-26
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
13	*Специи, соль чеснок	

Итого за обед Калорийность-758, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-104

полдник

180	*Сок абрикосовый	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23
100	*Булочка сырная	Калорийность-267, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-37
180	*Яблоко	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18

Итого за полдник Калорийность-442, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-78

ужин

100	*Огурец свежий	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2
280	*Плов из курицы	Калорийность-347, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-46
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14

Итого за ужин Калорийность-556, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-91

Итого за Калорийность-2 901, Белки-93, Жиры-114, Углеводы-373

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна