

12.03.2025 (школа, 1ср)

3-й день Примерного 14-дневного меню (школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
220	*Каша молочная гречневая	Калорийность-233, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-28
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	*Пшеничный хлеб	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за завтрак		Калорийность-559, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-67
завтрак(2)		
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
35	*Печенье овсяное	Калорийность-158, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-24
20	*Шоколадная конфета	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
Итого за завтрак(2)		Калорийность-347, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-42
обед		
100	Винегрет *	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7
250	*Суп вермишелевый с курицей	Калорийность-129, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16
180	Гороховое пюре	Калорийность-227, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-30
100	Печеночные оладьи	Калорийность-203, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-21
180	*Компот из сухофруктов	Калорийность-89, 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-872, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-126
полдник		
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
100	*Рулет с повидлом	Калорийность-291, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-56
180	*Банан	Калорийность-151, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17
Итого за полдник		Калорийность-497, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-87
ужин		
100	*Салат из св. капусты и св. огурцов с зел.горошком	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5
180	Картофель отварной	Калорийность-165, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-27
100	*Котлета из мяса кур	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-479, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-78
Итого за		Калорийность-2 754, Белки-78, Жиры-79, Углеводы-400

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна