

12.09.2024 (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)
завтрак		
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
50	*Пшеничный хлеб	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
Итого за завтрак		Калорийность-539, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-75
завтрак(2)		
200	*Йогурт	Калорийность-132, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-7
40	*Бублики простые	Калорийность-142, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31
Итого за завтрак(2)		Калорийность-274, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-38
обед		
100	*Огурцы малосольные с чесноком	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-3
	*Рассольник	
250	"Ленинградский" на мясном бульоне со сметаной	Калорийность-167, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-22
180	*Картофельное пюре	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25
120	*Шницель рыбный натуральный	Калорийность-127, Белки-16, Жиры-4, 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-728, Белки-32, Жиры-19, Углеводы-92
полдник		
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
150	*Запеканка из творога с йогуртом	Калорийность-278, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-21
200	*Банан	Калорийность-168, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за полдник		Калорийность-562, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-49
ужин		
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
100	*Суфле из говяжьей печени со сметанным соусом	Калорийность-203, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-21
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
Итого за ужин		Калорийность-631, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-99
Итого за		Калорийность-2 734, Белки-99, Жиры-85, Углеводы-353

Директор

Никифорова
Лариса Юрьевна