

12.12.2024 (четверг)

11-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>		
200	*Каша пшеничная молочная	Калорийность-235, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-35
180	*Кофейный напиток с молоком	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
012	*Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Итого за завтрак		Калорийность-612, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-86
<u>завтрак(2)</u>		
40	*Печенье сдобное	Калорийность-183, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-27
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за завтрак(2)		Калорийность-303, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-36
<u>обед</u>		
100	*Винегрет	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8
250	*Суп вермишелевый с курицей	Калорийность-129, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16
180	*Каша гречневая рассыпчатая с маслом	Калорийность-224, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-37
100	Курица запеченная порционная	Калорийность-195, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-1
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-856, Белки-34, Жиры-29, Углеводы-114
<u>полдник</u>		
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
100	*Сырники из творога со сгущенным молоком	Калорийность-223, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-11
200	*Мандарин	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-15
Итого за полдник		Калорийность-409, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-35
<u>ужин</u>		
100	*Салат витаминный	Калорийность-57, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-6
180	*Картофельное пюре	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25
110	*Рыба припущенная с овощами	Калорийность-88, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-2
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-542, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-66
Итого за		Калорийность-2 722, Белки-109, Жиры-100, Углеводы-337

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна