

15.01.2024 (школа, Iпп)

1-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	<i>Каша молочная овсяная "Геркулес"</i>	Калорийность-294, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-33
1	<i>*Яйцо отварное</i>	Калорийность-63, Белки-6, Жиры-5
180	<i>*Какао с молоком</i>	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
10	<i>*Масло сливочное</i>	Калорийность-66, Жиры-7
012	<i>*Сыр порциями</i>	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
60	<i>*Пшеничный хлеб</i>	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Итого за завтрак		Калорийность-736, Белки-26, Жиры-35, Углеводы-83
<u>завтрак(2)</u>		
200	<i>*Молоко пастеризованное</i>	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
25	<i>*Печенье</i>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19
200	<i>*Банан</i>	Калорийность-168, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за завтрак(2)		Калорийность-392, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-47
<u>обед</u>		
100	<i>*Салат из свежих овощей и зеленого горошка</i>	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
250	<i>Суп из рыбных консервов с рисом</i>	Калорийность-132, Белки-1, Углеводы-37
180	<i>*Каша гречневая рассыпчатая с маслом</i>	Калорийность-224, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-37
100	<i>*Запеканка из мяса кур с соусом</i>	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-16
180	<i>*Сок яблочный</i>	Калорийность-68, Белки-1, Углеводы-16
60	<i>*Хлеб пшеничный 60г</i>	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
20	<i>*Хлеб ржаной 20г</i>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
13	<i>*Специи, соль чеснок</i>	
Итого за обед		Калорийность-817, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-149
<u>полдник</u>		
200	<i>*Йогурт фруктовый</i>	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
100	<i>*Сырники из творога со сметанным соусом</i>	Калорийность-225, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-20
200	<i>*Банан</i>	Калорийность-168, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за полдник		Калорийность-500, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-51
<u>ужин</u>		
100	<i>*Кабачковая икра</i>	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
180	<i>*Макароны отварные</i>	Калорийность-274, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-39
100	<i>*Печень в белом соусе</i>	Калорийность-153, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-5
180	<i>*Чай с сахаром и лимоном</i>	Калорийность-55, Углеводы-14
60	<i>*Хлеб пшеничный 60г</i>	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
Итого за ужин		Калорийность-677, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-92
Итого за		Калорийность-3 122, Белки-104, Жиры-97, Углеводы-422

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна