

15.04.2025 (школа, 2вт)

9-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	*Каша молочная манная	Калорийность-255, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-31
200	*Чай с молоком	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
010	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
012	*Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
Итого за завтрак		Калорийность-605, Белки-16, Жиры-26, Углеводы-79
<u>завтрак(2)</u>		
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
40	*Вафли	Калорийность-208, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-25
Итого за завтрак(2)		Калорийность-315, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-37
<u>обед</u>		
40	*Огурцы малосольные с чесноком	Калорийность-7, Углеводы-1
250	Свекольник на курином бульоне со сметаной	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-12
180	*Картофельное пюре	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25
120	*Филе минтая, запеченное с овощами и яйцом	Калорийность-104, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-5
180	*Компот из сухофруктов	Калорийность-89, Углеводы-23
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-814, Белки-31, Жиры-23, Углеводы-105
<u>полдник</u>		
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
90	Ватрушка с творогом	Калорийность-240, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-33
150	*Яблоко	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за полдник		Калорийность-362, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-62
<u>ужин</u>		
40	*Нарезка из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-7, Углеводы-1
280	*Ленивые голубцы	Калорийность-414, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-35
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
200	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61, Углеводы-16
Итого за ужин		Калорийность-625, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-81
Итого за		Калорийность-2 721, Белки-93, Жиры-93, Углеводы-364

Директор

