

18.05.2025 (воскресенье)

14-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>		
180	*Макароны, отварные с сыром	Калорийность-300, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-31
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
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
Итого за завтрак		Калорийность-664, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-79
<u>завтрак(2)</u>		
40	*Печенье	Калорийность-173, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-30
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за завтрак(2)		Калорийность-293, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-39
<u>обед</u>		
60	*Огурец в нарезку и кукуруза	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3
250	Суп гречневый на курином бульоне	Калорийность-203, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-20
180	Гороховое пюре	Калорийность-227, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-30
100	*Котлета из мяса кур	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
180	*Сок виноградный	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
40	*Хлеб ржаной 40г	Калорийность-92, Белки-2, Углеводы-20
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
Итого за обед		Калорийность-752, Белки-29, Жиры-17, Углеводы-114
<u>полдник</u>		
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
100	Оладьи с маслом	Калорийность-337, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-44
200	*Яблоко	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за полдник		Калорийность-481, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-78
<u>ужин</u>		
*Салат из свежих помидоров, огурцов и зеленого горошка		
100		Калорийность-50, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
Картофель тушеный с курицей		
280		Калорийность-254, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-33
80	*Хлеб пшеничный 80г	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-544, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-89
Итого за		Калорийность-2 734, Белки-90, Жиры-83, Углеводы-399

Директор

Новикова Лариса Юрьевна

