

18.10.2024 (школа, 2пт)

12-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>		
150	*Омлет	Калорийность-276, Белки-14, Жиры-23, Углеводы-3
180	*Какао с молоком	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
40	*Пшеничный хлеб	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за завтрак		Калорийность-562, Белки-21, Жиры-34, Углеводы-42
<u>завтрак(2)</u>		
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
30	*Вафли	Калорийность-156, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-19
Итого за завтрак(2)		Калорийность-263, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-31
<u>обед</u>		
100	*Сельдь соленая со свежим огурцом	Калорийность-174, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-3
250	Суп гороховый с курицей	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22
280	*Картофель запеченный с мясом	Калорийность-307, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-26
180	*Компот из плодов сухих (изюм)	Калорийность-96, Углеводы-26
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-857, Белки-30, Жиры-35, Углеводы-106
<u>полдник</u>		
180	*Сок абрикосовый	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23
100	*Блинчики с повидлом	Калорийность-279, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-44
200	*Банан	Калорийность-168, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за полдник		Калорийность-542, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-86
<u>ужин</u>		
100	*Салат из сырых овощей	Калорийность-57, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
280	*Плов из курицы	Калорийность-347, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-46
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-554, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-83
Итого за		Калорийность-2 778, Белки-84, Жиры-109, Углеводы-348

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна