

19.05.2025 (школа, Iнн)

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	Каша молочная овсяная "Геркулес"	Калорийность-294, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-33
1	*Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-6, Жиры-5
180	*Какао с молоком	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Итого за завтрак		Калорийность-696, Белки-23, Жиры-32, Углеводы-83
<u>завтрак(2)</u>		
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
20	*Печенье	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
Итого за завтрак(2)		Калорийность-207, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-24
<u>обед</u>		
100	*Салат из свежих помидоров, огурцов и зеленого горошка	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
250	Суп из рыбных консервов с рисом	Калорийность-132, Белки-1, Углеводы-37
180	*Каша гречневая рассыпчатая с маслом	Калорийность-224, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-37
100	*Запеканка из мяса кур с соусом	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-16
180	*Сок яблочный	Калорийность-68, Белки-1, Углеводы-16
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-768, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-139
<u>полдник</u>		
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
100	Сырники с джемом	Калорийность-271, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-18
100	*Яблоко	Калорийность-44, Углеводы-10
Итого за полдник		Калорийность-422, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-40
<u>ужин</u>		
50	*Кабачковая икра	Калорийность-26, Жиры-2, Углеводы-3
180	*Макароньы отварные	Калорийность-274, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-39
100	*Печень по-строгановски	Калорийность-140, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-4
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
Итого за ужин		Калорийность-638, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-89
Итого за		Калорийность-2 731, Белки-92, Жиры-95, Углеводы-375

Директор

