

20.05.2025 (школа, 1вт)

2-й день Примерного 14-дневного меню (школа)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
210	*Каша молочная манная	Калорийность-255, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-31
180	*Кофейный напиток с молоком	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
012	*Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Итого за завтрак		Калорийность-632, Белки-17, Жиры-27, Углеводы-82
завтрак(2)		
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
20	*Вафли	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-12
Итого за завтрак(2)		Калорийность-211, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-24
обед		
100	*Огурцы малосольные с чесноком	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-3
300	Борщ с кваш.капустой, картофелем и тушенкой	Калорийность-193, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-16
280	*Плов с мясом	Калорийность-454, Белки-12, Жиры-24, Углеводы-49
180	*Кисель ягодный	Калорийность-28, Углеводы-7
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-834, Белки-22, Жиры-36, Углеводы-104
полдник		
180	*Сок абрикосовый	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23
80	Булочка Домашняя	Калорийность-282, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-43
200	*Банан	Калорийность-168, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за полдник		Калорийность-545, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-85
ужин		
60	*Нарезка из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2
100	*Рыба тушеная в томате с овощами	Калорийность-97, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-2
180	*Картофельное пюре	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
200	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61, Углеводы-16
Итого за ужин		Калорийность-511, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-64
Итого за		Калорийность-2 733, Белки-75, Жиры-98, Углеводы-359

