

20.09.2024 (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)
завтрак		
170	*Омлет	Калорийность-313, Белки-16, Жиры-26, Углеводы-3
180	*Чай с сахаром	Калорийность-54, Углеводы-14
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Итого за завтрак		Калорийность-591, Белки-21, Жиры-35, Углеводы-48
завтрак(2)		
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
обед		
100	*Салат из свежих помидоров	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
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
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-791, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-117
полдник		
180	*Сок абрикосовый	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23
120	*Манник	Калорийность-298, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-62
180	*Яблоко	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за полдник		Калорийность-473, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-103
ужин		
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
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-602, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-93
Итого за		Калорийность-2 772, Белки-82, Жиры-99, Углеводы-398

Директор

Поникова
Лариса Юрьевна