

22.01.2024 (школа, 2пн)

8-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 овсяная "Геркулес"	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-18
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
1	Яйцо отварное 1шт.	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Итого за завтрак		Калорийность-629, Белки-20, Жиры-27, Углеводы-77

завтрак(2)

200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
25	*Печенье	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19
Итого за завтрак(2)		Калорийность-224, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-28

обед

60	*Кабачковая икра	Калорийность-31, Жиры-2, Углеводы-3
250	Суп с пшеном на мясном бульоне с яйцом	Калорийность-246, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-21
180	*Макароны отварные	Калорийность-274, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-39
100	*Запеканка из мяса кур	Калорийность-141, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-8
180	*Сок яблочный	Калорийность-68, Белки-1, Углеводы-16
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-949, Белки-38, Жиры-30, Углеводы-126

полдник

200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
120	*Твороженная запеканка с изюмом	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-17
200	*Мандарин	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-15
Итого за полдник		Калорийность-396, Белки-25, Жиры-14, Углеводы-44

ужин

100	*Салат витаминный	Калорийность-57, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-6
180	*Каша гречневая рассыпчатая с маслом	Калорийность-224, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-37
100	*Печень в белом соусе	Калорийность-153, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-5
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-632, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-91
Итого за		Калорийность-2 830, Белки-120, Жиры-96, Углеводы-366

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна