

23.05.2025 (школа, 1шт)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
150	*Омлет	Калорийность-276, Белки-14, Жиры-23, Углеводы-3
180	*Чай с сахаром	Калорийность-54, Углеводы-14
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
012	*Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Итого за завтрак		Калорийность-594, Белки-22, Жиры-35, Углеводы-48
завтрак(2)		
45	*Печенье сдобное	Калорийность-206, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-31
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за завтрак(2)		Калорийность-326, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-40
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
180	*Картофельное пюре	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25
100	*Горбуша тушеная в сметане и с овощами	Калорийность-129, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-2
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
13	*Специи, соль чеснок	
180	*Сок яблочный	Калорийность-68, Белки-1, Углеводы-16
Итого за обед		Калорийность-784, Белки-29, Жиры-26, Углеводы-98
полдник		
100	Пирожки печеные с яйцом	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-39
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
200	*Банан	Калорийность-168, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за полдник		Калорийность-595, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-70
ужин		
60	*Огурец свежий	Калорийность-7, Углеводы-1
180	*Капуста тушеная	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10
100	*Биточки рубленые куриные	Калорийность-158, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-12
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
Итого за ужин		Калорийность-442, Белки-24, Жиры-8, Углеводы-66
Итого за		Калорийность-2 741, Белки-105, Жиры-100, Углеводы-322

Директор

Полынова Париса
Юрьевна