

23.10.2024 (школа, 1ср)

3-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>		
220	*Каша молочная гречневая	Калорийность-233, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-28
180	*Чай с сахаром	Калорийность-54, Углеводы-14
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
1	*Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-6, Жиры-5
40	*Пшеничный хлеб	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за завтрак		Калорийность-521, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-62
<u>завтрак(2)</u>		
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
40	*Печенье овсяное	Калорийность-180, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27
20	*Шоколадная конфета	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
Итого за завтрак(2)		Калорийность-369, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-45
<u>обед</u>		
100	*Салат из свежей капусты и помидоров	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
250	*Суп вермишелевый с курицей	Калорийность-129, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16
180	Гороховое пюре	Калорийность-227, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-30
100	Печеночные оладьи	Калорийность-203, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-21
180	*Компот из сухофруктов	Калорийность-89, Углеводы-23
30	*Хлеб пшеничный 30г	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-13
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
13	*Специи, соль чеснок	
Итого за обед		Калорийность-827, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-117
<u>полдник</u>		
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
80	*Рулет с повидлом	Калорийность-233, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-45
180	*Банан	Калорийность-151, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17
Итого за полдник		Калорийность-439, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-76
<u>ужин</u>		
100	*Салат из зеленого горошка и свежих огурцов	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-4
180	Картофель отварной	Калорийность-165, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-27
100	*Котлета мясная	Калорийность-213, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-8
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-598, Белки-19, Жиры-27, Углеводы-72
Итого за		Калорийность-2 754, Белки-83, Жиры-92, Углеводы-372

Директор

Иванова
Лариса Юрьевна