

24.02.2025 (школа, 1пп)

1-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>		
210	Каша молочная овсяная "Геркулес"	Калорийность-294, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-33
1	*Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-6, Жиры-5
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
40	*Пшеничный хлеб	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за завтрак		Калорийность-683, Белки-24, Жиры-34, Углеводы-72
<u>завтрак(2)</u>		
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
25	*Печенье	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19
30	*Шоколадная конфета	Калорийность-123, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
Итого за завтрак(2)		Калорийность-351, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-37
<u>обед</u>		
100	*Салат из свежих помидоров и свежих огурцов	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
250	Суп из рыбных консервов с рисом	Калорийность-132, Белки-1, Углеводы-37
180	*Каша гречневая рассыпчатая с маслом	Калорийность-224, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-37
100	*Запеканка из мяса кур с соусом	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-16
180	*Сок яблочный	Калорийность-68, Белки-1, Углеводы-16
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-783, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-139
<u>полдник</u>		
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
100	*Запеканка твороженная с джемом	Калорийность-220, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-24
200	*Мандарин	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-15
Итого за полдник		Калорийность-393, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-51
<u>ужин</u>		
100	*Огурец свежий	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2
180	*Макароньы отварные	Калорийность-274, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-39
100	*Печень по-строгановски	Калорийность-140, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-4
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
Итого за ужин		Калорийность-575, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-78
Итого за		Калорийность-2 785, Белки-98, Жиры-93, Углеводы-377

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна