

26.01.2024 (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)
<u>завтрак</u>		
200	*Омлет с сосисками	Калорийность-368, Белки-20, Жиры-30, Углеводы-4
180	*Какао с молоком	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Итого за завтрак		Калорийность-707, Белки-29, Жиры-42, Углеводы-54
<u>завтрак(2)</u>		
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
<u>обед</u>		
100	*Сельдь соленая с луком и зеленым горошком	Калорийность-174, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-3
250	Борщ дальневосточный с морской капустой, яйцом и сметаной	Калорийность-101, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-9
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-867, Белки-31, Жиры-36, Углеводы-103
<u>полдник</u>		
180	*Сок абрикосовый	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23
100	Пирожок печеный с картофелем	Калорийность-259, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-38
180	*Яблоко	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за полдник		Калорийность-434, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-79
<u>ужин</u>		
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-2 925, Белки-98, Жиры-122, Углеводы-366

