

28.05.2025 (школа, 2ср)

10-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 гречневая	Калорийность-222, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
180	*Какао с молоком	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
40	*Пшеничный хлеб	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за завтрак		Калорийность-508, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-65
завтрак(2)		
30	*Печенье овсяное	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за завтрак(2)		Калорийность-255, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-30
обед		
100	Салат "Зимний"	Калорийность-153, Белки-1, Жиры-14, Углеводы-6
250	*Борщ с св.капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	Калорийность-164, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-13
280	*Мясо по-капитански	Калорийность-455, Белки-34, Жиры-25, Углеводы-34
180	*Сок виноградный	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
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-958, Белки-46, Жиры-48, Углеводы-94
полдник		
70	Булочка Домашняя	Калорийность-246, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-37
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
100	*Банан	Калорийность-84, Углеводы-10
Итого за полдник		Калорийность-437, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-59
ужин		
150	*Огурец свежий	Калорийность-17, Белки-1, Углеводы-3
180	*Макароны отварные	Калорийность-274, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-39
100	Курица запеченная порционная	Калорийность-195, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-1
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
Итого за ужин		Калорийность-636, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-76
Итого за		Калорийность-2 794, Белки-107, Жиры-116, Углеводы-324

Директор

Юренина Лариса
Юренина