

29.05.2025 (четверг)

11-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	*Каша пшеничная молочная	Калорийность-235, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-35
180	*Кофейный напиток с молоком	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
10	*Сыр порциями	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Итого за завтрак		Калорийность-605, Белки-17, Жиры-22, Углеводы-86
<u>завтрак(2)</u>		
40	*Печенье сдобное	Калорийность-183, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-27
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за завтрак(2)		Калорийность-303, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-36
<u>обед</u>		
150	*Салат из свежих огурцов с р/маслом	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
250	*Суп вермишелевый с курицей	Калорийность-129, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16
180	*Каша гречневая рассыпчатая с маслом	Калорийность-224, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-37
100	Тефтели с подливом	Калорийность-134, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-9
180	*Компот из сухофруктов	Калорийность-89, Углеводы-23
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-23, Жиры-23, Углеводы-118
<u>полдник</u>		
185	*Йогурт фруктовый	Калорийность-99, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-11
100	*Блинчики с повидлом	Калорийность-279, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-44
150	*Яблоко	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за полдник		Калорийность-445, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-70
<u>ужин</u>		
100	*Огурцы малосольные с чесноком	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-3
180	*Картофельное пюре	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25
100	*Суфле из говяжьей печени	Калорийность-203, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-21
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-666, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-92
Итого за		Калорийность-2 802, Белки-80, Жиры-91, Углеводы-402

Директор

Новикова Лариса
Юрьевна