

30.01.2024 (школа, 1вт)

2-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 манная	Калорийность-255, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-31
180	*Кофейный напиток с молоком	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
012	*Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Итого за завтрак		Калорийность-632, Белки-17, Жиры-27, Углеводы-82
<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	*Салат из свежих помидоров	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
250	*Борщ с св.капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	Калорийность-164, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-13
280	*Плов с мясом	Калорийность-454, Белки-12, Жиры-24, Углеводы-49
180	*Кисель ягодный	Калорийность-28, Углеводы-7
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-895, Белки-26, Жиры-37, Углеводы-112
<u>полдник</u>		
180	*Сок виноградный	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
100	*Сосиска запеченная в тесте	Калорийность-283, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-29
200	*Мандарин	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-15
Итого за полдник		Калорийность-425, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-62
<u>ужин</u>		
100	*Нарезка из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3
100	*Шницель рыбный натуральный	Калорийность-106, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-5
180	*Картофельное пюре	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
200	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61, Углеводы-16
Итого за ужин		Калорийность-576, Белки-23, Жиры-15, Углеводы-78
Итого за		Калорийность-2 843, Белки-90, Жиры-107, Углеводы-371

Директор

