

30.09.2024 (школа, 2пн)

8-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 овсяная "Геркулес"	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-18
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
1	Яйцо отварное 1шт.	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Итого за завтрак		Калорийность-629, Белки-20, Жиры-27, Углеводы-77
завтрак(2)		
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
25	*Печенье	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19
Итого за завтрак(2)		Калорийность-228, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-28
обед		
100	*Кабачковая икра	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
250	Суп с пшеном на мясном бульоне с яйцом	Калорийность-246, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-21
180	*Макароны отварные	Калорийность-274, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-39
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-934, Белки-30, Жиры-33, Углеводы-126
полдник		
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
130	*Сырники из творога со сметанным соусом	Калорийность-292, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-25
200	*Яблоко	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за полдник		Калорийность-488, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-57
ужин		
100	*Салат из свежих помидоров и свежих огурцов	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
180	*Каша гречневая рассыпчатая с маслом	Калорийность-224, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-37
100	*Печень по-строгановски	Калорийность-140, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-4
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-579, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-78
Итого за		Калорийность-2 858, Белки-103, Жиры-106, Углеводы-366

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна