

31.03.2025 (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
40	*Печенье овсяное	Калорийность-180, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27
Итого за завтрак(2)		Калорийность-300, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-36
обед		
40	*Кукуруза консервированная	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-5
250	Суп гречневый на курином бульоне	Калорийность-203, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-20
280	*Плов из курицы	Калорийность-347, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-46
200	*Сок абрикосовый	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25
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-879, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-135
полдник		
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
25	*Печенье	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19
200	*Яблоко	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за полдник		Калорийность-304, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-51
ужин		
80	Свекла отварная с чесноком и растительным маслом	Калорийность-86, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6
180	*Картофельное пюре	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25
100	*Рыба жареная	Калорийность-121, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-3
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-652, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-77
Итого за		Калорийность-2 764, Белки-91, Жиры-95, Углеводы-376

Директор

Новикова

Лариса Юрьевна

