

01.04.2024 (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)
<u>завтрак</u>		
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
<u>завтрак(2)</u>		
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
40	*Печенье овсяное	Калорийность-180, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27
Итого за завтрак(2)		Калорийность-296, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-36
<u>обед</u>		
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	*Макаронные отварные	Калорийность-274, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-39
100	*Запеканка из мяса кур	Калорийность-141, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-8
180	*Сок яблочный	Калорийность-68, Белки-1, Углеводы-16
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-970, Белки-39, Жиры-31, Углеводы-128
<u>полдник</u>		
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
150	*Манник твороженный	Калорийность-365, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-51
200	*Яблоко	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за полдник		Калорийность-561, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-83
<u>ужин</u>		
100	*Салат "Здоровье"	Калорийность-74, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-6
280	*Каша гречневая по-купечески	Калорийность-337, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-18
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-609, Белки-28, Жиры-25, Углеводы-67
Итого за		Калорийность-3 065, Белки-120, Жиры-112, Углеводы-391

Директор

