

04.06.2024 (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)
завтрак		
200	*Омлет с сосисками	Калорийность-368, Белки-20, Жиры-30, Углеводы-4
180	*Чай с сахаром	Калорийность-54, Углеводы-14
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-686, Белки-28, Жиры-42, Углеводы-49
завтрак(2)		
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
40	*Вафли	Калорийность-208, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-25
Итого за завтрак(2)		Калорийность-324, Белки-8, Жиры-17, Углеводы-34
обед		
100	*Помидор свежий	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
250	*Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	Калорийность-146, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-11
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-838, Белки-27, Жиры-32, Углеводы-110
полдник		
180	*Сок абрикосовый	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23
100	*Сосиска запеченная в тесте	Калорийность-283, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-29
150	*Яблоко	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за полдник		Калорийность-445, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-67
ужин		
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
180	*Чай с сахаром	Калорийность-54, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-569, Белки-23, Жиры-15, Углеводы-76
Итого за		Калорийность-2 862, Белки-99, Жиры-121, Углеводы-336

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна