

06.06.2024 (школа, 1чт)

4-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 пшеничная молочная	Калорийность-247, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-36
180	*Макароны отварные	Калорийность-274, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-39
70	*Сосиска отварная	Калорийность-168, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-1
1	*Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-6, Жиры-5
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
012	*Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
180	*Чай с сахаром	Калорийность-54, Углеводы-14
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Итого за завтрак		Калорийность-1 070, Белки-34, Жиры-48, Углеводы-121
<u>завтрак(2)</u>		
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
25	*Печенье	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19
Итого за завтрак(2)		Калорийность-224, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-28
<u>обед</u>		
100	*Огурец свежий	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2
250	*Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	Калорийность-146, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-11
380	*Курица запеченная с картофелем	Калорийность-555, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-28
180	*Компот из сухофруктов	Калорийность-89, Углеводы-23
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-990, Белки-49, Жиры-38, Углеводы-103
<u>полдник</u>		
180	*Чай с сахаром	Калорийность-54, Углеводы-14
40	*Вафли	Калорийность-208, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-25
150	*Яблоко	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за полдник		Калорийность-329, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-54
<u>ужин</u>		
100	*Помидор свежий	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
280	*Плов с мясом	Калорийность-454, Белки-12, Жиры-24, Углеводы-49
180	*Чай с сахаром	Калорийность-54, Углеводы-14
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
Итого за ужин		Калорийность-672, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-96
Итого за		Калорийность-3 285, Белки-112, Жиры-131, Углеводы-402

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна