

07.03.2024 (четверг)

11-й день Примерного 14-дневного меню (школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
200	*Каша пшениная молочная	Калорийность-235, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-35
200	Кофейный напиток со сгущенным молоком	Калорийность-119, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
012	*Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Итого за завтрак		Калорийность-618, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-67
завтрак(2)		
40	*Печенье сдобное	Калорийность-183, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-27
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за завтрак(2)		Калорийность-299, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-36
обед		
100	*Помидор свежий	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
250	Борщ дальневосточный с морской капустой, яйцом и сметаной	Калорийность-101, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-9
285	*Мясо по-капитански	Калорийность-562, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-35
180	*Компот из сухофруктов	Калорийность-89, Углеводы-23
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-914, Белки-43, Жиры-31, Углеводы-100
полдник		
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
100	Сырники с джемом	Калорийность-271, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-18
200	*Мандарин	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-15
Итого за полдник		Калорийность-444, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-45
ужин		
100	*Огурец свежий	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2
280	*Каша гречневая по-купечески	Калорийность-337, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-18
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-498, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-53
Итого за		Калорийность-2 773, Белки-114, Жиры-105, Углеводы-301

Директор

Ионикова
Лариса Юрьевна