

08.03.2024 (школа, 2пт)

12-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>		
200	*Омлет с сосисками	Калорийность-368, Белки-20, Жиры-30, Углеводы-4
180	*Какао с молоком	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Итого за завтрак		Калорийность-707, Белки-29, Жиры-42, Углеводы-54
<u>завтрак(2)</u>		
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
40	*Вафли	Калорийность-208, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-25
30	*Шоколадная конфета	Калорийность-123, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
Итого за завтрак(2)		Калорийность-438, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-46
<u>обед</u>		
100	*Нарезка из свежих огурцов	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3
250	Суп гороховый с курицей	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22
300	Курица запеченная с картофелем	Калорийность-438, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-22
180	*Компот из плодов сухих (изюм)	Калорийность-96, Углеводы-26
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-876, Белки-39, Жиры-28, Углеводы-112
<u>полдник</u>		
180	*Сок абрикосовый	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23
120	*Блинчики с джемом	Калорийность-365, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-65
180	*Яблоко	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за полдник		Калорийность-540, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-106
<u>ужин</u>		
100	*Нарезка из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3
280	*Плов с мясом	Калорийность-454, Белки-12, Жиры-24, Углеводы-49
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-623, Белки-16, Жиры-25, Углеводы-85
Итого за		Калорийность-3 184, Белки-103, Жиры-124, Углеводы-403

Директор

