

20.03.2024 (школа, 2ср)

10-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 гречневая	Калорийность-222, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
1	*Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-6, Жиры-5
180	Какао со сгущённым молоком	Калорийность-156, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-9
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Итого за завтрак		Калорийность-665, Белки-33, Жиры-38, Углеводы-66
<u>завтрак(2)</u>		
30	*Печенье овсяное	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21
30	*Шоколадная конфета	Калорийность-123, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за завтрак(2)		Калорийность-374, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-39
<u>обед</u>		
100	*Огурцы малосольные с чесноком	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-3
250	*Суп из овощей на курином бульоне	Калорийность-166, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-12
180	Гороховое пюре	Калорийность-227, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-30
100	*Гуляш из мяса	Калорийность-204, Белки-8, Жиры-17, Углеводы-5
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-832, Белки-35, Жиры-32, Углеводы-96
<u>полдник</u>		
100	Оладьи с джемом	Калорийность-282, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-49
180	*Сок абрикосовый	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23
200	*Мандарин	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-15
Итого за полдник		Калорийность-443, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-87
<u>ужин</u>		
100	*Салат из свежих огурцов с кукурузой	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
180	*Капуста тушеная	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10
100	Курица запеченная порционная	Калорийность-195, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-1
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
Итого за ужин		Калорийность-515, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-57
Итого за		Калорийность-2 829, Белки-111, Жиры-113, Углеводы-345

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна