

21.05.2024 (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) |
|----------------------------|---|--|
| <u>завтрак</u> | | |
| 10 | *Масло сливочное | Калорийность-66, Жиры-7 |
| 012 | *Сыр порциями | Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3 |
| 210 | *Каша молочная манная | Калорийность-255, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-31 |
| 60 | *Пшеничный хлеб | Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31 |
| 180 | *Кофейный напиток с молоком | Калорийность-113, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20 |
| Итого за завтрак | | Калорийность-632, Белки-17, Жиры-27, Углеводы-82 |
| <u>завтрак(2)</u> | | |
| 40 | *Вафли | Калорийность-208, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-25 |
| 200 | *Йогурт фруктовый | Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12 |
| Итого за завтрак(2) | | Калорийность-315, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-37 |
| <u>обед</u> | | |
| 100 | *Салат из свежих помидоров и зеленого горошка | Калорийность-72, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5 |
| 250 | *Борщ с св.капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной | Калорийность-164, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-13 |
| 280 | *Плов с мясом | Калорийность-454, Белки-12, Жиры-24, Углеводы-49 |
| 13 | *Специи, соль чеснок | |
| 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 |
| Итого за обед | | Калорийность-907, Белки-26, Жиры-38, Углеводы-113 |
| <u>полдник</u> | | |
| 200 | *Банан | Калорийность-168, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19 |
| 100 | *Сосиска запеченная в тесте | Калорийность-283, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-29 |
| 180 | *Сок абрикосовый | Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23 |
| Итого за полдник | | Калорийность-546, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-71 |
| <u>ужин</u> | | |
| 100 | *Нарезка из свежих помидоров и огурцов | Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3 |
| 180 | *Картофельное пюре | Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25 |
| 100 | *Шницель рыбный натуральный | Калорийность-106, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-5 |
| 200 | *Чай с сахаром и лимоном | Калорийность-61, Углеводы-16 |
| 60 | *Хлеб пшеничный 60г | Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29 |
| Итого за ужин | | Калорийность-576, Белки-23, Жиры-15, Углеводы-78 |
| Итого за | | Калорийность-2 976, Белки-89, Жиры-109, Углеводы-381 |

Директор

Иванова
Лариса Юрьевна