

22.05.2024 (школа, 1ср)

3-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>		
220	*Каша молочная гречневая	Калорийность-233, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-28
180	*Какао с молоком	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
012	*Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
80	*Пшеничный хлеб	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-41
Итого за завтрак		Калорийность-665, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-88
<u>завтрак(2)</u>		
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
40	*Печенье овсяное	Калорийность-180, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27
Итого за завтрак(2)		Калорийность-296, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-36
<u>обед</u>		
100	*Салат овощной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
250	*Суп вермишелевый с курицей	Калорийность-129, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16
180	Гороховое пюре	Калорийность-227, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-30
100	Печеночные оладьи	Калорийность-203, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-21
180	*Компот из сухофруктов	Калорийность-89, Углеводы-23
80	*Хлеб пшеничный 80г	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
13	*Специи, соль чеснок	
Итого за обед		Калорийность-935, Белки-34, Жиры-25, Углеводы-142
<u>полдник</u>		
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
100	*Пирог открытый с повидлом	Калорийность-291, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-57
180	*Банан	Калорийность-151, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17
Итого за полдник		Калорийность-497, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-88
<u>ужин</u>		
60	*Огурец в нарезку и кукуруза	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3
280	*Картофель запеченный с рыбой	Калорийность-200, Белки-19, Жиры-7, Углеводы-32
80	*Хлеб пшеничный 80г	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-456, Белки-26, Жиры-8, Углеводы-87
Итого за		Калорийность-2 849, Белки-96, Жиры-76, Углеводы-441

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна