

31.05.2024 (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)
завтрак		
200	*Омлет с сосисками	Калорийность-368, Белки-20, Жиры-30, Углеводы-4
180	*Чай с сахаром	Калорийность-54, Углеводы-14
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Итого за завтрак		Калорийность-646, Белки-25, Жиры-39, Углеводы-49
завтрак(2)		
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
40	*Вафли	Калорийность-208, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-25
Итого за завтрак(2)		Калорийность-315, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-37
обед		
150	*Помидор свежий	Калорийность-32, Белки-2, Углеводы-6
250	Суп гороховый с курицей	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22
180	*Капуста тушеная	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10
100	*Котлета мясная	Калорийность-213, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-8
180	*Компот из сухофруктов	Калорийность-89, Углеводы-23
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-741, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-108
полдник		
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
40	*Печенье	Калорийность-173, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-30
180	*Яблоко	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за полдник		Калорийность-360, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-60
ужин		
150	*Салат из свежих огурцов с р/маслом	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
280	*Плов с мясом	Калорийность-454, Белки-12, Жиры-24, Углеводы-49
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-760, Белки-19, Жиры-30, Углеводы-105
Итого за		Калорийность-2 822, Белки-93, Жиры-116, Углеводы-359

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна