

01.06.2025 (воскресенье)

14-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>		
180	*Макароны, отварные с сыром	Калорийность-300, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-31
180	*Какао с молоком	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
Итого за завтрак		Калорийность-576, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-69
<u>завтрак(2)</u>		
40	*Печенье	Калорийность-173, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-30
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за завтрак(2)		Калорийность-293, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-39
<u>обед</u>		
120	*Салат из свежих огурцов с р/маслом	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3
250	Суп гречневый на курином бульоне	Калорийность-203, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-20
180	Гороховое пюре	Калорийность-227, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-30
100	*Котлета мясная	Калорийность-213, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-8
180	*Компот из сухофруктов	Калорийность-89, Углеводы-23
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
Итого за обед		Калорийность-926, Белки-37, Жиры-35, Углеводы-113
<u>полдник</u>		
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
110	Оладьи с молоком сгущенным	Калорийность-386, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-48
200	*Яблоко	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за полдник		Калорийность-530, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-82
<u>ужин</u>		
100	*Нарезка из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3
300	Капуста тушеная с курицей и картофелем	Калорийность-231, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-26
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
13	*Специи, соль чеснок	
Итого за ужин		Калорийность-448, Белки-18, Жиры-11, Углеводы-72
Итого за		Калорийность-2 773, Белки-93, Жиры-92, Углеводы-375

Директор

Безикова Улрика
Юрьевна