

02.03.2025 (воскресенье)

7-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>		
150	*Омлет	Калорийность-276, Белки-14, Жиры-23, Углеводы-3
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
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
Итого за завтрак		Калорийность-592, Белки-24, Жиры-36, Углеводы-41
<u>завтрак(2)</u>		
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
30	*Шоколадная конфета	Калорийность-123, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
30	*Печенье сдобное	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-20
Итого за завтрак(2)		Калорийность-380, Белки-9, Жиры-16, Углеводы-38
<u>обед</u>		
80	Свекла отварная с чесноком и растительным маслом	Калорийность-86, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6
250	Суп гречневый на курином бульоне	Калорийность-203, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-20
180	*Каша рисовая рассыпчатая	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40
100	*Котлета из мяса кур с подливом	Калорийность-132, Белки-14, Жиры-5, 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
13	*Специи, соль чеснок	
Итого за обед		Калорийность-856, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-126
<u>полдник</u>		
180	*Сок виноградный	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
120	*Блинчики с джемом	Калорийность-365, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-65
200	*Яблоко	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за полдник		Калорийность-530, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-103
<u>ужин</u>		
100	*Салат из свеж.капусты и кукурузы	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-6
300	Картофель тушеный с курицей	Калорийность-272, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-35
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-499, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-74
Итого за		Калорийность-2 857, Белки-90, Жиры-103, Углеводы-382

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна