

02.06.2025 (школа, 1пп)

1-й день Примерного 14-дневного меню (школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
200	*Каша рисовая молочная	Калорийность-227, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-32
40	*Печенье овсянное	Калорийность-180, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27
180	*Какао с молоком	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
40	*Пшеничный хлеб	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за завтрак		Калорийность-693, Белки-15, Жиры-27, Углеводы-98
завтрак(2)		
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
25	*Печенье	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19
Итого за завтрак(2)		Калорийность-228, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-28
обед		
100	*Салат из свежих помидоров и свежих огурцов	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
250	Суп из рыбных консервов с рисом	Калорийность-132, Белки-1, Углеводы-37
180	*Каша гречневая рассыпчатая с маслом	Калорийность-224, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-37
100	*Запеканка из мяса кур с соусом	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-16
180	*Сок яблочный	Калорийность-68, Белки-1, Углеводы-16
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-783, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-139
полдник		
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
110	Сырники с джемом	Калорийность-298, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-20
100	*Яблоко	Калорийность-44, Углеводы-10
Итого за полдник		Калорийность-449, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-42
ужин		
100	*Огурец свежий	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2
180	*Макароны отварные	Калорийность-274, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-39
100	*Печень в белом соусе	Калорийность-153, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-5
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
Итого за ужин		Калорийность-588, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-79
Итого за		Калорийность-2 741, Белки-90, Жиры-93, Углеводы-386

Директор

Новикова Лариса
Юрьевна