

03.02.2025 (школа, 2пн)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
210	<i>*Каша молочная овсяная "Геркулес"</i>	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-18
180	<i>*Какао с молоком</i>	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
10	<i>*Масло сливочное</i>	Калорийность-66, Жиры-7
012	<i>*Сыр порциями</i>	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
1	<i>Яйцо отварное 1шт.</i>	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9
60	<i>*Пшеничный хлеб</i>	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Итого за завтрак		Калорийность-629, Белки-20, Жиры-27, Углеводы-77
завтрак(2)		
200	<i>*Молоко пастеризованное</i>	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
30	<i>*Сушки</i>	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-19
Итого за завтрак(2)		Калорийность-216, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-28
обед		
100	<i>*Салат из св. капусты и св. огурцов с зел.горошком</i>	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5
250	<i>Суп с пшеном на мясном бульоне с яйцом</i>	Калорийность-246, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-21
180	<i>*Макаронны отварные</i>	Калорийность-274, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-39
100	<i>*Запеканка из мяса кур со сметанным соусом</i>	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-16
180	<i>*Сок яблочный</i>	Калорийность-68, Белки-1, Углеводы-16
40	<i>*Хлеб пшеничный 40г</i>	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
20	<i>*Хлеб ржаной 20г</i>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
13	<i>*Специи, соль чеснок</i>	
Итого за обед		Калорийность-954, Белки-31, Жиры-35, Углеводы-126
полдник		
200	<i>*Йогурт фруктовый</i>	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
100	<i>*Твороженная запеканка с изюмом</i>	Калорийность-185, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-14
200	<i>*Мандарин</i>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-15
Итого за полдник		Калорийность-358, Белки-23, Жиры-12, Углеводы-41
ужин		
100	<i>*Салат из свежих помидоров и свежих огурцов</i>	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
180	<i>*Каша гречневая рассыпчатая с маслом</i>	Калорийность-224, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-37
100	<i>*Печень по-строгановски</i>	Калорийность-140, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-4
40	<i>*Хлеб пшеничный 40г</i>	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
180	<i>*Чай с сахаром и лимоном</i>	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-579, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-78
Итого за		Калорийность-2 736, Белки-104, Жиры-98, Углеводы-350

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна