

04.10.2024 (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		
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
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Итого за завтрак		Калорийность-615, Белки-23, Жиры-35, Углеводы-53
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		
100	*Сельдь соленая со свежим огурцом	Калорийность-174, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-3
250	Суп гороховый с курицей	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22
180	*Картофель запеченный	Калорийность-165, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-20
100	*Котлета из мяса кур	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
180	*Компот из плодов сухих (изюм)	Калорийность-96, Углеводы-26
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-807, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-113
полдник		
180	*Сок абрикосовый	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23
100	Ватрушка с творогом	Калорийность-267, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-37
200	*Банан	Калорийность-168, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за полдник		Калорийность-530, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-79
ужин		
100	*Нарезка из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3
280	*Плов из курицы	Калорийность-347, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-46
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-516, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-82
Итого за		Калорийность-2 783, Белки-88, Жиры-103, Углеводы-364

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна