

05.06.2025 (школа, 1чт)

4-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>		
210	*Каша пшеничная молочная	Калорийность-247, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-36
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
012	*Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
180	*Чай с сахаром	Калорийность-54, Углеводы-14
30	*Печенье овсянное	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21
40	*Пшеничный хлеб	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за завтрак		Калорийность-647, Белки-15, Жиры-24, Углеводы-91
<u>завтрак(2)</u>		
200	*Йогурт	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-24
20	*Вафли	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-12
100	*Яблоко	Калорийность-44, Углеводы-10
Итого за завтрак(2)		Калорийность-318, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-46
<u>обед</u>		
100	*Салат из свежих помидоров и зеленого горошка	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5
250	Борщ дальневосточный с морской капустой, яйцом и сметаной	Калорийность-101, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-9
150	*Картофельное пюре	Калорийность-206, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-21
140	*Мясо тушенное с капустой	Калорийность-151, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-6
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-760, Белки-19, Жиры-29, Углеводы-93
<u>полдник</u>		
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
100	*Сырники из творога со сгущенным молоком	Калорийность-223, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-11
200	*Банан	Калорийность-168, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за полдник		Калорийность-511, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-39
<u>ужин</u>		
100	*Салат из свеж.капусты, кукурузы и свежих огурцов	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5
180	*Каша рисовая рассыпчатая	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40
100	Поджарка из курицы	Калорийность-181, Белки-10, Жиры-12, 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-609, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-83
Итого за		Калорийность-2 845, Белки-84, Жиры-105, Углеводы-352

Директор

Новикова Лариса
Юрьевна