

06.05.2025 (школа, 1вт)

2-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 молочная манная	Калорийность-255, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-31
180	*Чай с сахаром	Калорийность-54, Углеводы-14
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
40	*Пшеничный хлеб	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за завтрак		Калорийность-480, Белки-9, Жиры-20, Углеводы-65
<u>завтрак(2)</u>		
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
35	*Вафли	Калорийность-182, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-22
Итого за завтрак(2)		Калорийность-289, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-34
<u>обед</u>		
80	*Салат из свежих помидоров и свежих огурцов	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3
250	*Борщ с св.капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	Калорийность-164, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-13
280	*Плов с мясом	Калорийность-454, Белки-12, Жиры-24, Углеводы-49
180	*Кисель ягодный	Калорийность-28, Углеводы-7
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-839, Белки-24, Жиры-37, Углеводы-101
<u>полдник</u>		
180	*Сок абрикосовый	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23
80	Булочка Домашняя	Калорийность-282, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-43
200	*Банан	Калорийность-168, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за полдник		Калорийность-545, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-85
<u>ужин</u>		
40	*Нарезка из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-7, Углеводы-1
100	*Шницель рыбный натуральный	Калорийность-106, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-5
180	*Картофельное пюре	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
200	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61, Углеводы-16
Итого за ужин		Калорийность-564, Белки-22, Жиры-14, Углеводы-76
Итого за		Калорийность-2 717, Белки-72, Жиры-95, Углеводы-361

Директор

Новикова Лариса
Юрьевна