

07.05.2025 (школа, 1ср)

3-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>		
220	*Каша молочная гречневая	Калорийность-233, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-28
180	*Какао с молоком	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
1	*Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-6, Жиры-5
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Итого за завтрак		Калорийность-635, Белки-22, Жиры-27, Углеводы-78
<u>завтрак(2)</u>		
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
40	*Печенье овсяное	Калорийность-180, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27
Итого за завтрак(2)		Калорийность-300, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-36
<u>обед</u>		
100	*Сельдь соленая со свежим огурцом	Калорийность-174, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-3
250	Борщ дальневосточный с морской капустой, яйцом и сметаной	Калорийность-101, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-9
180	*Картофельное пюре	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25
100	Печеночные оладьи	Калорийность-203, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-21
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-955, Белки-30, Жиры-38, Углеводы-110
<u>полдник</u>		
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
100	Пирожки печеные с повидлом	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-41
150	*Яблоко	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за полдник		Калорийность-322, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-70
<u>ужин</u>		
100	*Огурцы малосольные с чесноком	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-3
180	Гороховое пюре	Калорийность-227, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-30
100	*Котлета из мяса кур	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-535, Белки-22, Жиры-8, Углеводы-89
Итого за		Калорийность-2 747, Белки-89, Жиры-89, Углеводы-383

Директор

