

08.03.2025 (суббота)

13-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>		
200	*Каша рисовая молочная	Калорийность-227, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-32
1	*Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-6, Жиры-5
180	*Кофейный напиток с молоком	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
Итого за завтрак		Калорийность-564, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-71
<u>завтрак(2)</u>		
30	*Печенье	Калорийность-130, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-23
44	*Шоколадная конфета	Калорийность-180, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за завтрак(2)		Калорийность-430, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-45
<u>обед</u>		
100	*Огурец свежий	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2
250	*Борщ с св.капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	Калорийность-164, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-13
180	*Макароньы отварные	Калорийность-274, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-39
115	*Оладьи из печени	Калорийность-146, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-8
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-825, Белки-29, Жиры-26, Углеводы-114
<u>полдник</u>		
100	Шарлотка с яблоками	Калорийность-211, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-53
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
200	*Мандарин	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-15
Итого за полдник		Калорийность-332, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-82
<u>ужин</u>		
100	*Салат из свежих огурцов с кукурузой	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
180	*Картофельное пюре	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25
100	*Рыба жареная	Калорийность-121, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-3
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
Итого за ужин		Калорийность-609, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-74
Итого за		Калорийность-2 760, Белки-87, Жиры-91, Углеводы-386

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна