

08.05.2025 (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)
-----------	--------------------	--

завтрак

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	*Кофейный напиток с молоком	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31

Итого за завтрак Калорийность-624, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-87

завтрак(2)

200	*Йогурт	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-24
40	*Бублики простые	Калорийность-142, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31

Итого за завтрак(2) Калорийность-312, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-55

обед

60	*Огурец свежий	Калорийность-7, Углеводы-1
250	*Суп вермишелевый с курицей	Калорийность-129, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16
270	*Жаркое по-домашнему	Калорийность-386, Белки-23, Жиры-12, Углеводы-35
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-691, Белки-32, Жиры-17, Углеводы-88

полдник

200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
100	*Блинчики с джемом	Калорийность-304, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-54
170	*Банан	Калорийность-143, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-16

Итого за полдник Калорийность-567, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-79

ужин

60	*Помидор свежий	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2
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-549, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-80

Итого за Калорийность-2 743, Белки-87, Жиры-78, Углеводы-389

Директор

Новикова Лариса
Юрьевна