

08.06.2025 (воскресенье)

7-й день Примерного 14-дневного меню (школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
150	*Омлет	Калорийность-276, Белки-14, Жиры-23, Углеводы-3
180	*Какао с молоком	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
20	*Печенье овсяное	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14
30	*Хлеб пшеничный 30г	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-13
Итого за завтрак		Калорийность-611, Белки-21, Жиры-36, Углеводы-49
завтрак(2)		
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
30	*Печенье сдобное	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-20
250	Вареники с картофелем	Калорийность-275, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-109
Итого за завтрак(2)		Калорийность-532, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-138
обед		
100	*Салат из зеленого горошка и свежих огурцов	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-4
250	Суп гречневый на курином бульоне	Калорийность-203, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-20
280	*Плов с мясом	Калорийность-454, Белки-12, Жиры-24, Углеводы-49
180	*Сок виноградный	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
25	*Хлеб пшеничный 25г	Калорийность-28, Белки-2, Углеводы-12
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
13	*Специи, соль чеснок	
Итого за обед		Калорийность-877, Белки-26, Жиры-38, Углеводы-113
полдник		
180	*Чай с сахаром	Калорийность-54, Углеводы-14
100	*Блинчики с джемом	Калорийность-304, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-54
200	*Яблоко	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за полдник		Калорийность-447, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-88
ужин		
100	*Огурец в нарезку и кукуруза	Калорийность-27, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-5
300	Картофель тушеный с курицей	Калорийность-272, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-35
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-449, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-73
Итого за		Калорийность-2 916, Белки-89, Жиры-112, Углеводы-461

Директор

Новикова Лариса
Юрьевна