

08.11.2024 (школа, 1пт)

5-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
50	*Огурец свежий	Калорийность-6, Углеводы-1
180	*Какао с молоком	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Итого за завтрак		Калорийность-621, Белки-23, Жиры-35, Углеводы-54
завтрак(2)		
30	*Печенье	Калорийность-130, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-23
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
40	*Шоколадная конфета	Калорийность-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12
Итого за завтрак(2)		Калорийность-401, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-47
обед		
100	*Салат из свежих помидоров, огурцов и зеленого горошка	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
250	*Суп из овощей на курином бульоне	Калорийность-166, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-12
180	*Картофельное пюре	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25
120	*Горбуша с овощами запеченная с сыром	Калорийность-149, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-3
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
13	*Специи, соль чеснок	
180	*Сок яблочный	Калорийность-68, Белки-1, Углеводы-16
Итого за обед		Калорийность-869, Белки-36, Жиры-31, Углеводы-99
полдник		
140	Блины с джемом	Калорийность-261, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-28
180	*Чай с сахаром	Калорийность-54, Углеводы-14
200	*Мандарин	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-15
Итого за полдник		Калорийность-381, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-57
ужин		
100	*Нарезка из свежего огурчика	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2
180	*Капуста тушеная	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10
100	*Биточки рубленые куриные	Калорийность-158, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-12
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
80	*Хлеб пшеничный 80г	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
Итого за ужин		Калорийность-488, Белки-26, Жиры-9, Углеводы-76
Итого за		Калорийность-2 760, Белки-105, Жиры-99, Углеводы-333

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна