

09.04.2025 (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
40	*Пшеничный хлеб	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
180	*Макаронны, отварные с сыром	Калорийность-300, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-31
180	*Чай с сахаром	Калорийность-54, Углеводы-14
150	*Яблоко	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за завтрак		Калорийность-1 003, Белки-33, Жиры-41, Углеводы-127
<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	*Огурцы малосольные с чесноком	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-3
250	*Суп вермишелевый с курицей	Калорийность-129, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16
180	Гороховое пюре	Калорийность-227, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-30
100	Курица запеченная порционная	Калорийность-195, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-1
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-799, Белки-39, Жиры-25, Углеводы-102
<u>полдник</u>		
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
100	*Рулет с повидлом	Калорийность-291, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-56
180	*Банан	Калорийность-151, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17
Итого за полдник		Калорийность-497, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-87
<u>ужин</u>		
100	*Салат овощной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
180	Картофель отварной	Калорийность-165, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-27
100	*Котлета из мяса кур	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-463, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-77
Итого за		Калорийность-3 062, Белки-98, Жиры-97, Углеводы-429

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна