

09.05.2025 (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		
180	*Омлет	Калорийность-331, Белки-17, Жиры-28, Углеводы-3
180	*Какао с молоком	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
80	*Пшеничный хлеб	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-41
Итого за завтрак		Калорийность-723, Белки-27, Жиры-40, Углеводы-63
завтрак(2)		
40	*Печенье сдобное	Калорийность-183, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-27
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за завтрак(2)		Калорийность-303, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-36
обед		
80	*Салат из свежих помидоров	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
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
100	*Филе минтая, припущенное с овощами	Калорийность-63, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-1
80	*Хлеб пшеничный 80г	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
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-823, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-105
полдник		
100	Блины с джемом	Калорийность-186, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-20
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
200	*Яблоко	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за полдник		Калорийность-382, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-52
ужин		
60	*Огурцы малосольные с чесноком	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-2 719, Белки-105, Жиры-102, Углеводы-332

Директор

