

09.06.2025 (школа, 2пн)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

завтрак

200	*Каша рисовая молочная	Калорийность-227, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-32
180	*Какао с молоком	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
012	*Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
1	Яйцо отварное 1шт.	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Итого за завтрак		Калорийность-682, Белки-19, Жиры-27, Углеводы-91

завтрак(2)

200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
40	*Печенье овсяное	Калорийность-180, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27
100	*Яблоко	Калорийность-44, Углеводы-10
Итого за завтрак(2)		Калорийность-344, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-46

обед

100	*Огурец в нарезку и кукуруза	Калорийность-27, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-5
250	Суп с пшеном на мясном бульоне с яйцом	Калорийность-246, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-21
180	*Макароны отварные	Калорийность-274, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-39
100	*Запеканка из мяса кур с соусом	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-16
180	*Сок яблочный	Калорийность-68, Белки-1, Углеводы-16
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-909, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-126

полдник

200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
100	*Сырники из творога со сметанным соусом	Калорийность-225, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-20
200	*Банан	Калорийность-168, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за полдник		Калорийность-500, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-51

ужин

100	*Салат из зеленого горошка и свежих огурцов	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-4
180	*Каша гречневая рассыпчатая с маслом	Калорийность-224, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-37
100	*Котлета из мяса кур с подливом	Калорийность-132, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-8
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-576, Белки-26, Жиры-15, Углеводы-82
Итого за		Калорийность-3 011, Белки-104, Жиры-101, Углеводы-396

Директор

Новикова Лариса
Юрьевна