

11.05.2025 (воскресенье)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
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
012	*Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
80	*Хлеб пшеничный 80г	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
Итого за завтрак		Калорийность-737, Белки-30, Жиры-42, Углеводы-60
<u>завтрак(2)</u>		
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
30	*Печенье сдобное	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-20
Итого за завтрак(2)		Калорийность-257, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-29
<u>обед</u>		
60	*Помидор свежий	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2
250	Суп гороховый с курицей	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22
180	*Каша рисовая рассыпчатая	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40
100	*Филе минтая, припущенное с овощами	Калорийность-63, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-1
180	*Компот из сухофруктов	Калорийность-89, Углеводы-23
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	
Итого за обед		Калорийность-740, Белки-27, Жиры-12, Углеводы-136
<u>полдник</u>		
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
110	Пирожок печеный с картофелем	Калорийность-285, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-42
200	*Яблоко	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за полдник		Калорийность-429, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-76
<u>ужин</u>		
80	*Салат из зеленого горошка и свежих огурцов	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3
300	Картофель тушеный с курицей	Калорийность-272, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-35
80	*Хлеб пшеничный 80г	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-568, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-90
Итого за		Калорийность-2 731, Белки-93, Жиры-92, Углеводы-391

Директор

Новикова Татьяна
Юрьевна