

10.06.2025 (школа, 2вт)

9-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
180	*Кофейный напиток с молоком	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
010	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
60	*Огурец свежий	Калорийность-7, Углеводы-1
Итого за завтрак		Калорийность-620, Белки-22, Жиры-35, Углеводы-55
завтрак(2)		
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
40	*Вафли	Калорийность-208, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-25
100	*Яблоко	Калорийность-44, Углеводы-10
Итого за завтрак(2)		Калорийность-359, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-47
обед		
100	*Салат из свежих помидоров и свежих огурцов	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
300	Борщ со квашенной капустой и курицей со сметаной	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12
280	Курица запеченная с картофелем	Калорийность-409, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-21
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-829, Белки-32, Жиры-33, Углеводы-89
полдник		
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
100	Пирожки печеные с печенью	Калорийность-295, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-42
200	*Банан	Калорийность-168, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за полдник		Калорийность-518, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-75
ужин		
100	*Нарезка из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3
280	*Плов с мясом	Калорийность-454, Белки-12, Жиры-24, Углеводы-49
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
200	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61, Углеводы-16
Итого за ужин		Калорийность-677, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-97
Итого за		Калорийность-3 003, Белки-96, Жиры-116, Углеводы-363

Директор

Добикова Лариса
Юрьевна