

11.04.2025 (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)
<u>завтрак</u>		
150	*Омлет	Калорийность-276, Белки-14, Жиры-23, Углеводы-3
180	*Какао с молоком	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Итого за завтрак		Калорийность-615, Белки-23, Жиры-35, Углеводы-53
<u>завтрак(2)</u>		
30	*Печенье сдобное	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-20
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за завтрак(2)		Калорийность-257, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-29
<u>обед</u>		
60	*Сельдь соленая со свежим огурцом	Калорийность-104, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-2
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	*Горбуша тушеная в сметане и с овощами	Калорийность-129, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-2
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
13	*Специи, соль чеснок	
180	*Компот из сухофруктов	Калорийность-89, Углеводы-23
Итого за обед		Калорийность-924, Белки-37, Жиры-36, Углеводы-103
<u>полдник</u>		
100	Блинчики со сгущенным молоком	Калорийность-263, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-38
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
100	*Яблоко	Калорийность-44, Углеводы-10
Итого за полдник		Калорийность-414, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-60
<u>ужин</u>		
100	*Салат из свежих помидоров и свежих огурцов	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
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-542, Белки-26, Жиры-14, Углеводы-78
Итого за		Калорийность-2 752, Белки-108, Жиры-110, Углеводы-323

Директор

