

11.06.2025 (школа, 2ср)

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

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

завтрак

210	*Каша молочная гречневая	Калорийность-222, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
1	*Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-6, Жиры-5
180	*Какао с молоком	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
40	*Вафли	Калорийность-208, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-25
40	*Пшеничный хлеб	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20

Итого за завтрак Калорийность-779, Белки-22, Жиры-37, Углеводы-90

завтрак(2)

30	*Печенье овсянное	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
150	*Яблоко	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15

Итого за завтрак(2) Калорийность-322, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-45

обед

100	*Салат из свежих помидоров	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
250	*Суп вермишелевый с курицей	Калорийность-129, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16
280	*Картофель запеченный с мясом	Калорийность-307, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-26
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-726, Белки-21, Жиры-27, Углеводы-98

полдник

135	Сырники с джемом	Калорийность-366, Белки-17, Жиры-22, Углеводы-24
180	*Йогурт фруктовый	Калорийность-96, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-11
200	*Банан	Калорийность-168, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19

Итого за полдник Калорийность-630, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-54

ужин

100	*Салат из свежих помидоров и свежих огурцов	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
180	*Каша рисовая рассыпчатая	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40
100	*Котлета мясная	Калорийность-213, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-8
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19

Итого за ужин Калорийность-633, Белки-19, Жиры-27, Углеводы-85

Итого за Калорийность-3 090, Белки-96, Жиры-129, Углеводы-372

Директор

Новикова Лариса
Юрьевна