

12.04.2025 (суббота)

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

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

завтрак

250	*Суп молочный вермишелевый	Калорийность-149, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20
180	*Кофейный напиток с молоком	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
1	*Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-6, Жиры-5

Итого за завтрак Калорийность-534, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-69

завтрак(2)

20	*Вафли	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-12
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9

Итого за завтрак(2) Калорийность-224, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-21

обед

60	*Салат овощной	Калорийность-34, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
250	Суп гречневый на курином бульоне	Калорийность-203, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-20
280	*Ленивые голубцы	Калорийность-414, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-35
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
180	*Сок виноградный	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
13	*Специи, соль чеснок	

Итого за обед Калорийность-916, Белки-36, Жиры-33, Углеводы-114

полдник

200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
80	*Булочка с изюмом	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-33
100	*Банан	Калорийность-84, Углеводы-10

Итого за полдник Калорийность-414, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-55

ужин

80	Винегрет *	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
180	*Картофельное пюре	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25
100	*Котлета рыбная	Калорийность-143, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-14
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14

Итого за ужин Калорийность-654, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-88

Итого за Калорийность-2 742, Белки-97, Жиры-98, Углеводы-347

Директор

Подпись
Лариса Юрьевна