

12.06.2025 (четверг)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
200	*Каша пшеничная молочная	Калорийность-235, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-35
180	*Кофейный напиток с молоком	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
40	*Печенье овсянное	Калорийность-180, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27
150	*Яблоко	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Итого за завтрак		Калорийность-819, Белки-19, Жиры-28, Углеводы-128
завтрак(2)		
40	*Печенье сдобное	Калорийность-183, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-27
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
200	*Банан	Калорийность-168, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за завтрак(2)		Калорийность-458, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-58
обед		
100	*Огурец свежий	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2
250	*Суп картофельный с рисом на курином бульоне	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12
180	*Каша гречневая рассыпчатая с маслом	Калорийность-224, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-37
100	Тефтели с подливом	Калорийность-134, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-9
180	*Компот из сухофруктов	Калорийность-89, Углеводы-23
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
13	*Специи, соль чеснок	
Итого за обед		Калорийность-728, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-122
Итого за		Калорийность-2 005, Белки-52, Жиры-56, Углеводы-308

Директор

Никифорова Лариса
Юрьевна