

13.01.2025 (школа, 1нн)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
250	*Каша пшеничная молочная	Калорийность-294, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-43
180	*Какао с молоком	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
012	*Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
100	*Пирог с рыбой	Калорийность-289, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-39
40	*Пшеничный хлеб	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за завтрак		Калорийность-909, Белки-27, Жиры-34, Углеводы-121
завтрак(2)		
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
25	*Печенье	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19
Итого за завтрак(2)		Калорийность-228, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-28
обед		
100	*Салат из белокочанной капусты	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-6
250	Суп из рыбных консервов с рисом	Калорийность-132, Белки-1, Углеводы-37
180	*Каша гречневая рассыпчатая с маслом	Калорийность-224, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-37
100	*Запеканка из мяса кур с соусом	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-16
180	*Сок яблочный	Калорийность-68, Белки-1, Углеводы-16
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-795, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-141
полдник		
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
30	*Вафли	Калорийность-156, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-19
180	*Банан	Калорийность-151, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17
Итого за полдник		Калорийность-414, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-48
ужин		
80	Морковь с чесноком	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
180	*Макароны отварные	Калорийность-274, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-39
100	*Печень в белом соусе	Калорийность-153, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-5
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
Итого за ужин		Калорийность-637, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-82
Итого за		Калорийность-2 983, Белки-91, Жиры-95, Углеводы-420

Директор

Никишова
Мариса Юрьевна