

13.03.2025 (школа, 1чт)

4-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>		
210	*Каша пшеничная молочная	Калорийность-247, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-36
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
1	*Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-6, Жиры-5
180	*Кофейный напиток с молоком	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
40	*Пшеничный хлеб	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за завтрак		Калорийность-594, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-76
<u>завтрак(2)</u>		
200	*Йогурт	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-24
40	*Бублики простые	Калорийность-142, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31
40	*Шоколадная конфета	Калорийность-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12
Итого за завтрак(2)		Калорийность-476, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-67
<u>обед</u>		
100	*Нарезка из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3
250	*Рассольник Ленинградский" на курином бульоне со сметаной	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12
150	*Картофельное пюре	Калорийность-206, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-21
140	*Мясо тушенное с капустой	Калорийность-151, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-6
180	*Кисель ягодный	Калорийность-28, Углеводы-7
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-647, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-78
<u>полдник</u>		
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
100	*Запеканка из творога со сгущенным молоком	Калорийность-211, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-18
200	*Мандарин	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-15
Итого за полдник		Калорийность-397, Белки-24, Жиры-15, Углеводы-42
<u>ужин</u>		
100	*Салат из свеж.капусты, кукурузы и свежих огурцов	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5
180	*Каша рисовая рассыпчатая	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40
100	Поджарка из курицы	Калорийность-181, Белки-10, Жиры-12, 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-609, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-83
Итого за		Калорийность-2 723, Белки-87, Жиры-97, Углеводы-346

Директор

Юренина
Лариса Юрьевна