

13.04.2025 (воскресенье)

7-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>		
150	*Омлет	Калорийность-276, Белки-14, Жиры-23, Углеводы-3
180	*Какао с молоком	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
Итого за завтрак		Калорийность-600, Белки-23, Жиры-33, Углеводы-51
<u>завтрак(2)</u>		
200	*Йогурт	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-24
30	*Печенье сдобное	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-20
Итого за завтрак(2)		Калорийность-307, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-44
<u>обед</u>		
50	Салат из свеклы с зел.горошком и р/маслом	Калорийность-57, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
250	Суп гороховый с курицей	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22
180	*Каша рисовая рассыпчатая	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40
100	*Филе минтая,припущенное с овощами	Калорийность-63, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-1
180	*Компот из сухофруктов	Калорийность-89, Углеводы-23
80	*Хлеб пшеничный 80г	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
13	*Специи, соль чеснок	
Итого за обед		Калорийность-784, Белки-27, Жиры-16, Углеводы-138
<u>полдник</u>		
180	*Чай с сахаром	Калорийность-54, Углеводы-14
100	Пирожки печеные с яйцом	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-39
100	*Яблоко	Калорийность-44, Углеводы-10
Итого за полдник		Калорийность-418, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-63
<u>ужин</u>		
40	*Нарезка из свежих огурцов	Калорийность-6, Углеводы-1
300	Картофель тушеный с курицей	Калорийность-272, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-35
80	*Хлеб пшеничный 80г	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-518, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-88
Итого за		Калорийность-2 627, Белки-89, Жиры-84, Углеводы-384

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна