

13.09.2024 (школа, 1пт)

5-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-168, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-3
180	*Чай с сахаром	Калорийность-54, Углеводы-14
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
80	*Пшеничный хлеб	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-41
Итого за завтрак		Калорийность-499, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-58
<u>завтрак(2)</u>		
30	*Сушки	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-19
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за завтрак(2)		Калорийность-212, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-28
<u>обед</u>		
100	*Сельдь соленая со свежим огурцом	Калорийность-174, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-3
250	Борщ дальневосточный с морской капустой, яйцом и сметаной	Калорийность-101, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-9
280	Рыба запеченная с картофелем, помидором и сметаной	Калорийность-426, Белки-30, Жиры-14, Углеводы-10
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	
180	*Сок яблочный	Калорийность-68, Белки-1, Углеводы-16
Итого за обед		Калорийность-1 000, Белки-52, Жиры-33, Углеводы-86
<u>полдник</u>		
120	Блинчики с маслом	Калорийность-304, Белки-6, Жиры-16, Углеводы-34
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
200	*Яблоко	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за полдник		Калорийность-500, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-66
<u>ужин</u>		
150	*Салат из свежих огурцов с р/маслом	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
180	*Капуста тушеная	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10
100	Тефтели	Калорийность-134, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-9
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
80	*Хлеб пшеничный 80г	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
Итого за ужин		Калорийность-519, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-75
Итого за		Калорийность-2 730, Белки-108, Жиры-98, Углеводы-313

Директор _____
Лариса Юрьевна

