

13.12.2024 (школа, 2шт)

12-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	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Итого за завтрак		Калорийность-615, Белки-23, Жиры-35, Углеводы-53
<u>завтрак(2)</u>		
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
32	*Сушки	Калорийность-102, Белки-3, Углеводы-20
Итого за завтрак(2)		Калорийность-222, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-29
<u>обед</u>		
100	*Сельдь соленая с луком и зеленым горошком	Калорийность-174, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-3
250	Суп гороховый с курицей	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22
280	*Горбуша запеченная с картофелем, сыром, сметаной и помидорами	Калорийность-347, Белки-40, Жиры-18, Углеводы-7
180	*Компот из плодов сухих (изюм)	Калорийность-96, Углеводы-26
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-897, Белки-59, Жиры-35, Углеводы-87
<u>полдник</u>		
180	*Сок абрикосовый	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23
80	Пирожок печеный с картофелем	Калорийность-207, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-31
200	*Банан	Калорийность-168, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за полдник		Калорийность-470, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-73
<u>ужин</u>		
100	*Помидор свежий	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
280	*Плов из курицы	Калорийность-347, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-46
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-518, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-83
Итого за		Калорийность-2 722, Белки-115, Жиры-100, Углеводы-325

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна