

14.02.2025 (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-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
40	*Пшеничный хлеб	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за завтрак		Калорийность-562, Белки-21, Жиры-34, Углеводы-42
<u>завтрак(2)</u>		
40	*Печенье сдобное	Калорийность-183, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-27
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за завтрак(2)		Калорийность-303, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-36
<u>обед</u>		
100	*Сельдь соленая со свежим огурцом	Калорийность-174, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-3
250	*Суп из овощей на курином бульоне	Калорийность-166, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-12
180	*Картофельное пюре	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25
100	*Горбуша тушеная в сметане и с овощами	Калорийность-129, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-2
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
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-925, Белки-40, Жиры-41, Углеводы-87
<u>полдник</u>		
110	Блинчики с маслом	Калорийность-278, Белки-5, Жиры-14, Углеводы-31
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
200	*Банан	Калорийность-168, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за полдник		Калорийность-553, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-62
<u>ужин</u>		
100	*Нарезка из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3
180	*Капуста тушеная	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10
100	*Биточки рубленые куриные	Калорийность-158, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-12
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
Итого за ужин		Калорийность-406, Белки-23, Жиры-9, Углеводы-58
Итого за		Калорийность-2 749, Белки-106, Жиры-116, Углеводы-285

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна