

14.03.2025 (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)
завтрак		
250	Суп вермишелевый молочный	Калорийность-161, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-21
180	*Какао с молоком	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
012	*Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Итого за завтрак		Калорийность-540, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-71
завтрак(2)		
40	*Печенье овсяное	Калорийность-180, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за завтрак(2)		Калорийность-300, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-36
обед		
100	*Сельдь соленая с луком и зеленым горошком	Калорийность-174, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-3
250	Суп гречневый на курином бульоне	Калорийность-203, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-20
180	*Картофельное пюре	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25
100	*Филе минтая, запеченное с овощами и яйцом	Калорийность-87, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-4
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	*Компот из сухофруктов	Калорийность-89, Углеводы-23
Итого за обед		Калорийность-941, Белки-37, Жиры-35, Углеводы-104
полдник		
100	*Блинчики с джемом	Калорийность-304, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-54
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-14, Жиры-12, Углеводы-86
ужин		
100	*Салат из свежих помидоров, огурцов и зеленого горошка	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
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
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
Итого за ужин		Калорийность-485, Белки-25, Жиры-11, Углеводы-69
Итого за		Калорийность-2 766, Белки-103, Жиры-92, Углеводы-366

Директор

