

16.09.2024 (школа, 2пн)

8-й день Примерного 14-дневного меню (школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

завтрак

210	*Каша молочная овсяная "Геркулес"	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-18
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
1	*Яйцо отварное 1шт.	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31

Итого за завтрак Калорийность-629, Белки-20, Жиры-27, Углеводы-77

завтрак(2)

200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
30	*Сушки	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-19

Итого за завтрак(2) Калорийность-212, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-28

обед

100	*Салат из свежих огурцов с р/маслом	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
250	Суп с пшеном на мясном бульоне с яйцом	Калорийность-246, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-21
180	*Макароны отварные	Калорийность-274, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-39
100	*Запеканка из мяса кур с соусом	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-16
180	*Сок яблочный	Калорийность-68, Белки-1, Углеводы-16
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-926, Белки-30, Жиры-33, Углеводы-124

полдник

200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
100	*Твороженная запеканка с изюмом	Калорийность-185, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-14
200	*Яблоко	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20

Итого за полдник Калорийность-381, Белки-22, Жиры-13, Углеводы-46

ужин

100	*Салат из свеж.капусты, кукурузы и свежих огурцов	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5
180	*Каша гречневая рассыпчатая с маслом	Калорийность-224, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-37
100	*Печень по-строгановски	Калорийность-140, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-4
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14

Итого за ужин Калорийность-587, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-79

Итого за Калорийность-2 735, Белки-102, Жиры-97, Углеводы-354

Директор

Иванова

Мария Юрьевна

