

17.04.2025 (четверг)

11-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>		
200	*Каша пшеничная молочная	Калорийность-235, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-35
180	*Кофейный напиток с молоком	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
012	*Сыр порционными	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Итого за завтрак		Калорийность-612, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-86
<u>завтрак(2)</u>		
45	*Печенье сдобное	Калорийность-206, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-31
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за завтрак(2)		Калорийность-326, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-40
<u>обед</u>		
100	*Салат из свежих помидоров, огурцов и зеленого горошка	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
250	*Суп вермишелевый с курицей	Калорийность-129, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16
180	*Каша гречневая рассыпчатая с маслом	Калорийность-224, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-37
100	Тефтели с подливом	Калорийность-134, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-9
180	*Компот из сухофруктов	Калорийность-89, Углеводы-23
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	
Итого за обед		Калорийность-857, Белки-26, Жиры-22, Углеводы-137
<u>полдник</u>		
180	*Чай с сахаром	Калорийность-54, Углеводы-14
80	Сырники с джемом	Калорийность-217, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-14
100	*Яблоко	Калорийность-44, Углеводы-10
Итого за полдник		Калорийность-315, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-38
<u>ужин</u>		
80	*Огурец свежий	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-2
180	*Картофельное пюре	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25
100	*Филе минтая тушёное в сметане	Калорийность-96, Белки-96, Жиры-5, Углеводы-4
80	*Хлеб пшеничный 80г	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-592, Белки-107, Жиры-16, Углеводы-83
Итого за		Калорийность-2 702, Белки-170, Жиры-88, Углеводы-384

Директор Новикова
Лариса Юрьевна

