

18.04.2025 (школа, 2пт)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
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
завтрак(2)		
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
40	*Вафли	Калорийность-208, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-25
Итого за завтрак(2)		Калорийность-328, Белки-8, Жиры-17, Углеводы-34
обед		
80	*Сельдь соленая со свежим огурцом	Калорийность-139, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-3
250	Суп гороховый с курицей	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22
280	*Картофель запеченный с мясом	Калорийность-307, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-26
180	*Компот из сухофруктов	Калорийность-89, Углеводы-23
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
13	*Специи, соль чеснок	
Итого за обед		Калорийность-863, Белки-30, Жиры-33, Углеводы-113
полдник		
180	*Чай с сахаром	Калорийность-54, Углеводы-14
100	Блинчики со сгущенным молоком	Калорийность-263, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-38
100	*Яблоко	Калорийность-44, Углеводы-10
Итого за полдник		Калорийность-361, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-62
ужин		
100	*Салат из свежих помидоров	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
280	*Плов из курицы	Калорийность-347, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-46
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-605, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-93
Итого за		Калорийность-2 719, Белки-84, Жиры-114, Углеводы-344

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна