

19.03.2025 (школа, 2ср)

10-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>		
210	*Каша молочная гречневая	Калорийность-222, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
1	*Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-6, Жиры-5
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-664, Белки-25, Жиры-30, Углеводы-76
<u>завтрак(2)</u>		
30	*Печенье овсянное	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за завтрак(2)		Калорийность-255, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-30
<u>обед</u>		
100	*Салат из свежих помидоров и свежих огурцов	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
250	*Суп из овощей на курином бульоне	Калорийность-166, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-12
180	Гороховое пюре	Калорийность-227, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-30
100	*Гуляш из мяса	Калорийность-204, Белки-8, Жиры-17, Углеводы-5
180	*Кисель ягодный	Калорийность-28, Углеводы-7
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-831, Белки-33, Жиры-37, Углеводы-87
<u>полдник</u>		
100	*Булочка с изюмом	Калорийность-279, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-41
180	*Сок абрикосовый	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23
200	*Банан	Калорийность-168, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за полдник		Калорийность-542, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-83
<u>ужин</u>		
100	*Огурец свежий	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2
180	*Капуста тушеная	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10
100	Курица запеченная порционная	Калорийность-195, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-1
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
Итого за ужин		Калорийность-435, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-46
Итого за		Калорийность-2 727, Белки-98, Жиры-106, Углеводы-322

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна