

19.04.2025 (суббота)

13-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 рисовая молочная	Калорийность-227, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-32
012	*Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
180	*Кофейный напиток с молоком	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
70	*Хлеб пшеничный 70г	Калорийность-164, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-34
Итого за завтрак		Калорийность-610, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-86
<u>завтрак(2)</u>		
40	*Баранки	Калорийность-142, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за завтрак(2)		Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-40
<u>обед</u>		
60	*Огурец свежий	Калорийность-7, Углеводы-1
250	*Борщ с св.капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	Калорийность-164, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-13
180	*Макароны отварные с овощами	Калорийность-191, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-32
115	*Оладьи из печени	Калорийность-146, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-8
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-786, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-116
<u>полдник</u>		
100	Булочка Домашняя	Калорийность-352, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-53
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
100	*Яблоко	Калорийность-44, Углеводы-10
Итого за полдник		Калорийность-451, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-77
<u>ужин</u>		
80	*Огурцы малосольные с чесноком	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3
180	*Картофельное пюре	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25
100	*Рыба жареная	Калорийность-121, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-3
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
80	*Хлеб пшеничный 80г	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
Итого за ужин		Калорийность-622, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-83
Итого за		Калорийность-2 731, Белки-84, Жиры-80, Углеводы-402

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна