

19.09.2024 (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 порциями	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>		
30	*Сушки	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-19
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за завтрак(2)		Калорийность-212, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-28
<u>обед</u>		
100	*Салат из свеж.капусты, кукурузы и свежих огурцов	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5
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
115	*Котлета мясная с подливом	Калорийность-274, Белки-21, Жиры-11, Углеводы-13
180	*Компот из сухофруктов	Калорийность-89, Углеводы-23
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-930, Белки-38, Жиры-26, Углеводы-123
<u>полдник</u>		
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
100	*Сырники из творога со сметанным соусом	Калорийность-225, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-20
150	*Яблоко	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за полдник		Калорийность-399, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-47
<u>ужин</u>		
100	*Винегрет	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8
180	*Картофельное пюре	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25
120	*Филе минтая, запеченное с овощами и яйцом	Калорийность-104, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-5
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-579, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-71
Итого за		Калорийность-2 732, Белки-108, Жиры-87, Углеводы-355

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна