

20.04.2025 (воскресенье)

14-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>		
180	<i>*Макароны, отварные с сыром</i>	Калорийность-300, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-31
180	<i>*Какао с молоком</i>	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
10	<i>*Масло сливочное</i>	Калорийность-66, Жиры-7
40	<i>*Хлеб пшеничный 40г</i>	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
Итого за завтрак		Калорийность-576, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-69
<u>сухой паек</u>		
100	<i>Пирожок печеный с картофелем</i>	Калорийность-259, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-38
Итого за сухой паек		Калорийность-259, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-38
<u>завтрак(2)</u>		
40	<i>*Печенье</i>	Калорийность-173, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-30
200	<i>*Йогурт фруктовый</i>	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
Итого за завтрак(2)		Калорийность-280, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-42
<u>обед</u>		
100	<i>*Салат из свежих помидоров и свежих огурцов</i>	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
250	<i>Суп гречневый на курином бульоне</i>	Калорийность-203, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-20
180	<i>Гороховое пюре</i>	Калорийность-227, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-30
100	<i>*Котлета из мяса кур</i>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
180	<i>*Компот из сухофруктов</i>	Калорийность-89, Углеводы-23
40	<i>*Хлеб пшеничный 40г</i>	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
20	<i>*Хлеб ржаной 20г</i>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
Итого за обед		Калорийность-817, Белки-29, Жиры-22, Углеводы-119
<u>полдник</u>		
180	<i>*Чай с сахаром и лимоном</i>	Калорийность-55, Углеводы-14
150	<i>*Кулич пасхальный</i>	Калорийность-497, Белки-8, Жиры-24, Углеводы-65
2	<i>*Яйцо отварное</i>	Калорийность-126, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-1
100	<i>*Яблоко</i>	Калорийность-44, Углеводы-10
Итого за полдник		Калорийность-722, Белки-20, Жиры-33, Углеводы-90
<u>ужин</u>		
100	<i>*Нарезка из свежих помидоров и огурцов</i>	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3
300	<i>Капуста тушеная с курицей и картофелем</i>	Калорийность-231, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-26
40	<i>*Хлеб пшеничный 40г</i>	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
180	<i>*Чай с сахаром и лимоном</i>	Калорийность-55, Углеводы-14
13	<i>*Специи, соль чеснок</i>	
Итого за ужин		Калорийность-400, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-62
Итого за		Калорийность-3 054, Белки-102, Жиры-107, Углеводы-420

Директор

Довикова
Лариса Юрьевна