

20.10.2024 (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	*Макароны, отварные с сыром	Калорийность-300, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-31
180	*Какао с молоком	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
Итого за завтрак		Калорийность-624, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-79
<u>завтрак(2)</u>		
30	*Печенье	Калорийность-130, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-23
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
Итого за завтрак(2)		Калорийность-237, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-35
<u>обед</u>		
100	*Салат из свеж.капусты, кукурузы и свежих огурцов	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5
250	Суп гречневый на курином бульоне	Калорийность-203, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-20
174	Гороховое пюре	Калорийность-220, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-29
100	*Котлета мясная	Калорийность-213, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-8
180	*Сок виноградный	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
Итого за обед		Калорийность-974, Белки-40, Жиры-36, Углеводы-119
<u>полдник</u>		
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
100	Оладьи с маслом	Калорийность-337, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-44
200	*Яблоко	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за полдник		Калорийность-481, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-78
<u>ужин</u>		
100	*Салат из свежих помидоров, огурцов и зеленого горошка	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
300	Капуста тушеная с курицей и картофелем	Калорийность-231, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-26
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
13	*Специи, соль, чеснок	
Итого за ужин		Калорийность-479, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-73
Итого за		Калорийность-2 795, Белки-98, Жиры-94, Углеводы-384

Директор

Побикова
Лариса Юрьевна