

21.11.2024 (школа, 1чт)

4-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 пшеничная молочная	Калорийность-247, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-36
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
012	*Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
180	*Чай с сахаром	Калорийность-54, Углеводы-14
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Итого за завтрак		Калорийность-565, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-81
<u>завтрак(2)</u>		
200	*Йогурт	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-24
40	*Бублики простые	Калорийность-142, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31
20	*Шоколадная конфета	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
Итого за завтрак(2)		Калорийность-394, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-61
<u>обед</u>		
100	*Огурцы малосольные с чесноком	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-3
250	Суп гороховый с курицей	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22
150	*Картофельное пюре	Калорийность-206, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-21
140	*Мясо тушенное с капустой	Калорийность-151, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-6
180	*Кисель ягодный	Калорийность-28, Углеводы-7
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-731, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-98
<u>полдник</u>		
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
100	*Запеканка из творога со сгущенным молоком	Калорийность-211, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-18
200	*Мандарин	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-15
Итого за полдник		Калорийность-397, Белки-24, Жиры-15, Углеводы-42
<u>ужин</u>		
100	*Салат из свеж.капусты, кукурузы и свежих огурцов	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5
180	*Каша рисовая рассыпчатая	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40
110	Поджарка из курицы	Калорийность-199, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-6
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
Итого за ужин		Калорийность-675, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-94
Итого за		Калорийность-2 762, Белки-90, Жиры-89, Углеводы-376

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна