

22.04.2025 (школа, 1вт)

2-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 молочная манная	Калорийность-255, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-31
180	*Чай с сахаром	Калорийность-54, Углеводы-14
012	*Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
40	*Пшеничный хлеб	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за завтрак		Калорийность-520, Белки-12, Жиры-23, Углеводы-65
<u>завтрак(2)</u>		
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
25	*Вафли	Калорийность-130, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-16
Итого за завтрак(2)		Калорийность-250, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-25
<u>обед</u>		
60	*Огурцы малосольные с чесноком	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2
250	*Борщ с картофелем на мясном бульоне со сметаной	Калорийность-180, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-14
280	*Плов с мясом	Калорийность-454, Белки-12, Жиры-24, Углеводы-49
180	*Кисель ягодный	Калорийность-28, Углеводы-7
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-814, Белки-26, Жиры-34, Углеводы-101
<u>полдник</u>		
180	*Сок абрикосовый	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23
100	*Крендель сахарный	Калорийность-369, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-56
200	*Банан	Калорийность-168, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за полдник		Калорийность-632, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-98
<u>ужин</u>		
40	*Нарезка из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-7, Углеводы-1
100	*Шницель рыбный натуральный	Калорийность-106, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-5
180	*Картофельное пюре	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
200	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61, Углеводы-16
Итого за ужин		Калорийность-516, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-66
Итого за		Калорийность-2 732, Белки-74, Жиры-98, Углеводы-355

Директор

