

22.05.2025 (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
1	*Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-6, Жиры-5
180	*Кофейный напиток с молоком	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Итого за завтрак		Калорийность-647, Белки-21, Жиры-25, Углеводы-87
<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
Итого за завтрак(2)		Калорийность-312, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-55
<u>обед</u>		
*Салат из свежих помидоров, огурцов и зеленого горошка		
100	Борщ дальневосточный с морской капустой, яйцом и сметаной	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
250	*Картофельное пюре	Калорийность-101, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-9
150	*Мясо тушенное с капустой	Калорийность-206, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-21
140	*Компот из сухофруктов	Калорийность-151, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-6
180	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-89, Углеводы-23
60	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
20	*Специи, соль чеснок	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
13		
Итого за обед		Калорийность-786, Белки-21, Жиры-27, Углеводы-102
<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
150	*Яблоко	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за полдник		Калорийность-398, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-42
<u>ужин</u>		
60	*Нарезка из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2
180	*Каша рисовая рассыпчатая	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40
100	Тефтели с подливом	Калорийность-134, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-9
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
80	*Хлеб пшеничный 80г	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
Итого за ужин		Калорийность-590, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-103
Итого за		Калорийность-2 733, Белки-89, Жиры-88, Углеводы-389

Директор

Новикова Лариса
Юрьевна