

22.10.2024 (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>		
250	*Каша пшениная молочная	Калорийность-294, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-43
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-559, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-77
<u>завтрак(2)</u>		
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
30	*Вафли	Калорийность-156, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-19
20	*Шоколадная конфета	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
Итого за завтрак(2)		Калорийность-345, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-37
<u>обед</u>		
100	*Салат овощной с помидорами, огурцами и зел.горошком	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
250	*Борщ с св.капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	Калорийность-164, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-13
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-847, Белки-24, Жиры-37, Углеводы-102
<u>полдник</u>		
180	*Сок абрикосовый	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23
80	*Шарлотка с яблоками	Калорийность-169, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-42
200	*Банан	Калорийность-168, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за полдник		Калорийность-432, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-84
<u>ужин</u>		
80	*Салат из свежей капусты и свежих огурцов	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
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-565, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-69
Итого за		Калорийность-2 748, Белки-77, Жиры-95, Углеводы-369

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна