

24.04.2025 (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)
-----------	--------------------	--

завтрак

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	*Кофейный напиток с молоком	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
40	*Пшеничный хлеб	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20

Итого за завтрак Калорийность-571, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-76

сухой паек

100	*Огурец свежий	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2
1	*Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-6, Жиры-5
40	*Печенье	Калорийность-173, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-30
150	*Яблоко	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
100	Пирожок печеный с картофелем	Калорийность-259, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-38

Итого за сухой паек Калорийность-573, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-85

завтрак(2)

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

обед

100	*Салат из свежих помидоров и зеленого горошка	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5
250	Борщ дальневосточный с морской капустой, яйцом и сметаной	Калорийность-101, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-9
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
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-699, Белки-19, Жиры-29, Углеводы-77

полдник

200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
80	Ватрушка с творогом	Калорийность-213, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-29
150	*Яблоко	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15

Итого за полдник Калорийность-400, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-53

ужин

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
100	Поджарка из курицы	Калорийность-181, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-5
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19

Итого за ужин Калорийность-609, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-83

Итого за Калорийность-3 164, Белки-94, Жиры-112, Углеводы-429

Директор

Повикова Лариса
Юрьевна