

24.10.2024 (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>		
250	Суп вермишелевый молочный	Калорийность-161, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-21
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
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Итого за завтрак		Калорийность-538, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-72
<u>завтрак(2)</u>		
220	*Йогурт	Калорийность-187, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-26
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-411, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-63
<u>обед</u>		
130	*Салат из свежих помидоров	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6
250	*Рассольник Ленинградский"	
	на курином бульоне со	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12
	сметаной	
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-706, Белки-17, Жиры-29, Углеводы-81
<u>полдник</u>		
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
125	*Запеканка творожная с джемом	Калорийность-275, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-31
200	*Банан	Калорийность-168, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за полдник		Калорийность-563, Белки-26, Жиры-16, Углеводы-59
<u>ужин</u>		
100	*Огурцы малосольные с чесноком	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-3
180	*Каша рисовая рассыпчатая	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40
140	*Филе минтая тушеное в сметане и с овощами	Калорийность-121, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-5
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
Итого за ужин		Калорийность-542, Белки-26, Жиры-9, Углеводы-91
Итого за		Калорийность-2 760, Белки-95, Жиры-84, Углеводы-366

Директор

Иванова
Лариса Юрьевна