

25.10.2024 (школа, 1пт)

5-й день Примерного 14-дневного меню (школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
150	*Омлет	Калорийность-276, Белки-14, Жиры-23, Углеводы-3
60	*Огурец свежий	Калорийность-7, Углеводы-1
180	*Какао с молоком	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
40	*Пшеничный хлеб	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за завтрак		Калорийность-569, Белки-21, Жиры-34, Углеводы-43
завтрак(2)		
40	*Печенье сдобное	Калорийность-183, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-27
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
20	*Шоколадная конфета	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
Итого за завтрак(2)		Калорийность-372, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-45
обед		
110	*Салат из свежих помидоров	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5
250	Борщ дальневосточный с морской капустой, яйцом и сметаной	Калорийность-101, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-9
180	*Картофельное пюре	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25
120	*Рыба тушеная в томате с овощами	Калорийность-117, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-2
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
13	*Специи, соль чеснок	
180	*Сок яблочный	Калорийность-68, Белки-1, Углеводы-16
Итого за обед		Калорийность-788, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-96
полдник		
110	Блинчики с маслом	Калорийность-278, Белки-5, Жиры-14, Углеводы-31
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
200	*Банан	Калорийность-168, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за полдник		Калорийность-553, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-62
ужин		
100	*Нарезка из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3
180	*Капуста тушеная	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10
100	*Биточки рубленые куриные	Калорийность-158, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-12
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-496, Белки-26, Жиры-10, Углеводы-77
Итого за		Калорийность-2 778, Белки-101, Жиры-102, Углеводы-323

Директор

