

27.01.2025 (школа, I пн)

1-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 молочная овсяная "Геркулес"	Калорийность-294, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-33
1	*Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-6, Жиры-5
180	*Какао с молоком	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
012	*Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
40	*Пшеничный хлеб	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за завтрак		Калорийность-683, Белки-24, Жиры-34, Углеводы-72
завтрак(2)		
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
25	*Печенье	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19
20	*Шоколадная конфета	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
Итого за завтрак(2)		Калорийность-310, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-34
обед		
100	*Салат из свеж.капусты, кукурузы и свежих огурцов	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5
250	Суп из рыбных консервов с рисом	Калорийность-132, Белки-1, Углеводы-37
180	*Каша гречневая рассыпчатая с маслом	Калорийность-224, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-37
100	*Запеканка из мяса кур со сметанным соусом	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-16
180	*Сок яблочный	Калорийность-68, Белки-1, Углеводы-16
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-791, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-140
полдник		
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
100	*Запеканка из творога со сгущенным молоком	Калорийность-211, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-18
100	*Яблоко	Калорийность-44, Углеводы-10
Итого за полдник		Калорийность-362, Белки-24, Жиры-12, Углеводы-40
ужин		
80	*Кабачковая икра	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
180	*Макароны отварные	Калорийность-274, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-39
100	*Печень по-строгановски	Калорийность-140, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-4
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
Итого за ужин		Калорийность-606, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-80
Итого за		Калорийность-2 752, Белки-97, Жиры-96, Углеводы-366

Директор

