

27.04.2025 (воскресенье)

7-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
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
80	*Хлеб пшеничный 80г	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
Итого за завтрак		Калорийность-682, Белки-27, Жиры-37, Углеводы-60
завтрак(2)		
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
35	*Печенье сдобное	Калорийность-160, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-24
Итого за завтрак(2)		Калорийность-280, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-33
обед		
100	*Салат из свежих помидоров и свежих огурцов	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
250	Суп гороховый с курицей	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22
180	*Каша рисовая рассыпчатая	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40
100	*Филе минтая, припущенное с овощами	Калорийность-63, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-1
180	*Компот из сухофруктов	Калорийность-89, Углеводы-23
80	*Хлеб пшеничный 80г	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
13	*Специи, соль чеснок	
Итого за обед		Калорийность-792, Белки-27, Жиры-17, Углеводы-138
полдник		
180	*Сок виноградный	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
100	Пирожки печеные с яйцом	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-39
100	*Яблоко	Калорийность-44, Углеводы-10
Итого за полдник		Калорийность-440, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-67
ужин		
60	*Салат из свежих огурцов с зеленым горошком	Калорийность-24, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
300	Картофель тушеный с курицей	Калорийность-272, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-35
80	*Хлеб пшеничный 80г	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-536, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-89
Итого за		Калорийность-2 730, Белки-95, Жиры-92, Углеводы-387

Директор

Новикова Лариса
Юрьевна