

29.04.2025 (школа, 2вт)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

завтрак

200	*Каша рисовая молочная	Калорийность-227, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-32
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
010	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
012	*Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
Итого за завтрак		Калорийность-546, Белки-13, Жиры-21, Углеводы-77

завтрак(2)

200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
40	*Вафли	Калорийность-208, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-25
Итого за завтрак(2)		Калорийность-315, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-37

обед

60	*Салат из свеж.капусты, кукурузы и свежих огурцов	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
250	Свекольник на курином бульоне со сметаной	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-12
180	Картофель отварной	Калорийность-165, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-27
100	*Котлета рыбная	Калорийность-143, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-14
180	*Компот из сухофруктов	Калорийность-89, Углеводы-23
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
13	*Специи, соль чеснок	Калорийность-760, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-108
Итого за обед		Калорийность-760, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-108

полдник

180	*Сок абрикосовый	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23
100	*Рулет с повидлом	Калорийность-291, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-56
200	*Банан	Калорийность-168, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за полдник		Калорийность-554, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-98

ужин

40	*Нарезка из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-7, Углеводы-1
280	*Ленивые голубцы	Калорийность-414, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-35
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
200	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61, Углеводы-16
Итого за ужин		Калорийность-577, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-71

Итого за Калорийность-2 752, Белки-79, Жиры-88, Углеводы-391

Директор

Нойкова Лариса
Юрьевна