

29.11.2024 (школа, 2пт)

12-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
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Итого за завтрак		Калорийность-615, Белки-23, Жиры-35, Углеводы-53

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

100	*Салат из свежих помидоров	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
	*Рассольник	
250	"Ленинградский" на мясном бульоне со сметаной	Калорийность-167, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-22
280	Курица запеченная с картофелем	Калорийность-409, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-21
180	*Компот из плодов сухих (изюм)	Калорийность-96, Углеводы-26
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-873, Белки-37, Жиры-31, Углеводы-102

полдник

180	*Сок абрикосовый	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23
100	*Блинчики с джемом	Калорийность-304, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-54
125	*Мандарин	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-9

Итого за полдник Калорийность-440, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-86

ужин

100	*Огурец свежий	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2
280	*Плов из курицы	Калорийность-347, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-46
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14

Итого за ужин Калорийность-508, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-81

Итого за Калорийность-2 751, Белки-94, Жиры-104, Углеводы-359

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна