

30.04.2025 (школа, 2ср)

10-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 гречневая	Калорийность-222, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
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
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31

Итого за завтрак Калорийность-624, Белки-22, Жиры-27, Углеводы-76

завтрак(2)

30	*Печенье овсянное	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9

Итого за завтрак(2) Калорийность-255, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-30

обед

100	*Салат из свежих помидоров	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
250	*Суп из овощей на курином бульоне	Калорийность-166, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-12
180	Гороховое пюре	Калорийность-227, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-30
100	*Гуляш из мяса	Калорийность-204, Белки-8, Жиры-17, Углеводы-5
180	*Кисель ягодный	Калорийность-28, Углеводы-7
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
13	*Специи, соль чеснок	

Итого за обед Калорийность-874, Белки-35, Жиры-36, Углеводы-97

полдник

100	Булочка Домашняя	Калорийность-352, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-53
180	*Сок абрикосовый	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23
150	*Яблоко	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15

Итого за полдник Калорийность-514, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-91

ужин

40	*Огурец свежий	Калорийность-5, Углеводы-1
180	*Капуста тушеная	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10
100	Курица запеченная порционная	Калорийность-195, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-1
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29

Итого за ужин Калорийность-477, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-55

Итого за Калорийность-2 744, Белки-98, Жиры-105, Углеводы-349

Директор

