

31.05.2025 (суббота)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
200	*Каша рисовая молочная	Калорийность-227, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-32
10	*Сыр порциями	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2
180	*Кофейный напиток с молоком	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
Итого за завтрак		Калорийность-582, Белки-15, Жиры-21, Углеводы-81
<u>завтрак(2)</u>		
40	*Печенье овсянное	Калорийность-180, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за завтрак(2)		Калорийность-300, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-36
<u>обед</u>		
100	*Огурцы малосольные с чесноком	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-3
250	*Борщ с св.капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	Калорийность-164, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-13
180	*Макароны отварные с овощами	Калорийность-191, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-32
110	Оладьи мясные	Калорийность-224, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-23
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	
Итого за обед		Калорийность-827, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-123
<u>полдник</u>		
100	Пирожки печеные с повидлом	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-41
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
200	*Яблоко	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за полдник		Калорийность-344, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-75
<u>ужин</u>		
100	*Салат из свежих помидоров и свежих огурцов	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
180	*Картофельное пюре	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25
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-705, Белки-26, Жиры-30, Углеводы-73
Итого за		Калорийность-2 758, Белки-83, Жиры-91, Углеводы-388

Директор

Новикова Лариса
Юрьевна