

10.09.2024 (школа, 1вт)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
250	Суп вермишелевый молочный	Калорийность-161, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-21
180	*Кофейный напиток с молоком	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
012	*Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Итого за завтрак		Калорийность-538, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-72
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		
250	*Борщ с св.капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	Калорийность-164, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-13
280	*Плов с мясом	Калорийность-454, Белки-12, Жиры-24, Углеводы-49
180	*Кисель ягодный	Калорийность-28, Углеводы-7
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-877, Белки-26, Жиры-34, Углеводы-117
полдник		
180	*Сок абрикосовый	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23
90	Пицца с сыром и сосисками	Калорийность-217, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-22
150	*Яблоко	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за полдник		Калорийность-379, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-60
ужин		
100	*Нарезка из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3
100	*Шницель рыбный натуральный	Калорийность-106, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-5
180	*Картофельное пюре	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25
80	*Хлеб пшеничный 80г	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
200	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61, Углеводы-16
Итого за ужин		Калорийность-618, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-87
Итого за		Калорийность-2 727, Белки-87, Жиры-96, Углеводы-373

Директор

