

05.09.2024 (четверг)

## 11-й день Примерного 14-дневного меню (школа)

| Выход (г)           | Наименование блюда                            | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>завтрак</b>      |                                               |                                                                                |
| 200                 | *Каша пшеничная молочная                      | Калорийность-235, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-35                                 |
| 180                 | *Чай с сахаром                                | Калорийность-54, Углеводы-14                                                   |
| 10                  | *Масло сливочное                              | Калорийность-66, Жиры-7                                                        |
| 012                 | *Сыр порциями                                 | Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3                                               |
| 60                  | *Пшеничный хлеб                               | Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31                                 |
| Итого за завтрак    |                                               | Калорийность-553, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-80                               |
| <b>завтрак(2)</b>   |                                               |                                                                                |
| 40                  | *Печенье сдобное                              | Калорийность-183, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-27                                 |
| 200                 | *Молоко пастеризованное                       | Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9                                  |
| 50                  | *Банан                                        | Калорийность-42, Углеводы-5                                                    |
| Итого за завтрак(2) |                                               | Калорийность-341, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-41                                |
| <b>обед</b>         |                                               |                                                                                |
| 100                 | Винегрет *                                    | Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7                                   |
| 250                 | *Суп вермишелевый с курицей                   | Калорийность-129, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16                                 |
| 180                 | *Каша гречневая<br>рассыпчатая с маслом       | Калорийность-224, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-37                                 |
| 100                 | Тефтели с подливом                            | Калорийность-134, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-9                                  |
| 180                 | *Компот из сухофруктов                        | Калорийность-89, Углеводы-23                                                   |
| 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-848, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-131                              |
| <b>полдник</b>      |                                               |                                                                                |
| 200                 | *Йогурт фруктовый                             | Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12                                 |
| 120                 | *Сырники из творога со<br>сметанным соусом    | Калорийность-270, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-24                               |
| 150                 | *Яблоко                                       | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15                                  |
| Итого за полдник    |                                               | Калорийность-444, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-51                               |
| <b>ужин</b>         |                                               |                                                                                |
| 100                 | *Огурцы малосольные с<br>чесноком             | Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-3                                           |
| 180                 | *Картофельное пюре                            | Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25                                |
| 140                 | *Филе минтая тушеное в<br>сметане и с овощами | Калорийность-121, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-5                                 |
| 60                  | *Хлеб пшеничный 60г                           | Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29                                         |
| 180                 | *Чай с сахаром и лимоном                      | Калорийность-55, Углеводы-14                                                   |
| Итого за ужин       |                                               | Калорийность-584, Белки-26, Жиры-14, Углеводы-76                               |
| Итого за            |                                               | Калорийность-2 770, Белки-98, Жиры-89, Углеводы-379                            |

Директор

