

10.11.2024 (воскресенье)

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

| Выход (г)           | Наименование блюда                   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>завтрак</u>      |                                      |                                                                                |
| 180                 | *Омлет с зеленым горошком            | Калорийность-271, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-4                                |
| 180                 | *Какао с молоком                     | Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19                                 |
| 10                  | *Масло сливочное                     | Калорийность-66, Жиры-7                                                        |
| 012                 | *Сыр порциями                        | Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3                                               |
| 60                  | *Хлеб пшеничный 60г                  | Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29                                         |
| Итого за завтрак    |                                      | Калорийность-635, Белки-31, Жиры-33, Углеводы-52                               |
| <u>завтрак(2)</u>   |                                      |                                                                                |
| 200                 | *Молоко пастеризованное              | Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9                                  |
| 30                  | *Печенье сдобное                     | Калорийность-137, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-20                                 |
| 40                  | *Шоколадная конфета                  | Калорийность-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12                                 |
| Итого за завтрак(2) |                                      | Калорийность-421, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-41                               |
| <u>обед</u>         |                                      |                                                                                |
| 100                 | *Огурец свежий                       | Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2                                           |
| 250                 | Суп гороховый с курицей              | Калорийность-139, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22                                 |
| 180                 | *Каша рисовая рассыпчатая            | Калорийность-205, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40                                 |
| 110                 | *Рыба припущенная с овощами          | Калорийность-88, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-2                                  |
| 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-673, Белки-28, Жиры-12, Углеводы-118                              |
| <u>полдник</u>      |                                      |                                                                                |
| 200                 | *Сок виноградный                     | Калорийность-85, Белки-1, Углеводы-20                                          |
| 100                 | Пирожки печеные с яйцом              | Калорийность-320, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-39                               |
| 200                 | *Яблоко                              | Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20                                  |
| Итого за полдник    |                                      | Калорийность-494, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-79                               |
| <u>ужин</u>         |                                      |                                                                                |
| 100                 | *Салат из свежих огурцов с кукурузой | Калорийность-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3                                   |
| 300                 | Картофель тушеный с курицей          | Калорийность-272, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-35                               |
| 80                  | *Хлеб пшеничный 80г                  | Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38                                 |
| 180                 | *Чай с сахаром и лимоном             | Калорийность-55, Углеводы-14                                                   |
| Итого за ужин       |                                      | Калорийность-555, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-90                               |
| Итого за            |                                      | Калорийность-2 778, Белки-103, Жиры-90, Углеводы-380                           |

Директор

Новикова  
Лариса Юрьевна