

28.01.2024 (воскресенье)

## 14-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                 | *Макароны отварные                                           | Калорийность-274, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-39                                |
| 70                  | *Сосиска отварная                                            | Калорийность-168, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-1                                 |
| 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-806, Белки-25, Жиры-36, Углеводы-88                               |
| <u>завтрак(2)</u>   |                                                              |                                                                                |
| 40                  | *Печенье                                                     | Калорийность-173, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-30                                 |
| 200                 | *Молоко пастеризованное                                      | Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9                                  |
| Итого за завтрак(2) |                                                              | Калорийность-289, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-39                                |
| <u>обед</u>         |                                                              |                                                                                |
| 100                 | *Помидор свежий                                              | Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4                                           |
| 250                 | Суп гречневый на курином<br>бульоне                          | Калорийность-203, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-20                                 |
| 174                 | Гороховое пюре                                               | Калорийность-220, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-29                                |
| 100                 | *Котлета из мяса кур                                         | Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13                                  |
| 180                 | *Сок виноградный                                             | Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18                                          |
| 80                  | *Хлеб пшеничный 80г                                          | Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38                                 |
| 20                  | *Хлеб ржаной 20г                                             | Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10                                          |
| Итого за обед       |                                                              | Калорийность-843, Белки-33, Жиры-18, Углеводы-132                              |
| <u>полдник</u>      |                                                              |                                                                                |
| 180                 | *Чай с сахаром и лимоном                                     | Калорийность-55, Углеводы-14                                                   |
| 100                 | Оладьи с маслом                                              | Калорийность-337, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-44                                |
| 200                 | *Яблоко                                                      | Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20                                  |
| Итого за полдник    |                                                              | Калорийность-481, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-78                                |
| <u>ужин</u>         |                                                              |                                                                                |
| 100                 | *Салат из свежих<br>помидоров, огурцов и зеленого<br>горошка | Калорийность-50, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4                                   |
| 300                 | Капуста тушеная с курицей<br>и картофелем                    | Калорийность-231, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-26                               |
| 80                  | *Хлеб пшеничный 80г                                          | Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38                                 |
| 180                 | *Чай с сахаром и лимоном                                     | Калорийность-55, Углеводы-14                                                   |
| 13                  | *Специи, соль чеснок                                         |                                                                                |
| Итого за ужин       |                                                              | Калорийность-521, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-82                               |
| Итого за            |                                                              | Калорийность-2 940, Белки-95, Жиры-94, Углеводы-419                            |

Директор

Новикова  
Лариса Юрьевна