

03.03.2024 (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>      |                                           |                                                                                |
| 200                 | *Омлет с сосисками                        | Калорийность-368, Белки-20, Жиры-30, Углеводы-4                                |
| 180                 | Какао со сгущённым молоком                | Калорийность-156, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-9                                |
| 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-773, Белки-43, Жиры-54, Углеводы-42                               |
| <u>завтрак(2)</u>   |                                           |                                                                                |
| 200                 | *Молоко пастеризованное                   | Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9                                  |
| 30                  | *Печенье сдобное                          | Калорийность-137, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-20                                 |
| 30                  | *Шоколадная конфета                       | Калорийность-123, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9                                  |
| Итого за завтрак(2) |                                           | Калорийность-376, Белки-9, Жиры-16, Углеводы-38                                |
| <u>обед</u>         |                                           |                                                                                |
| 100                 | *Салат из свежих огурцов с<br>р/маслом    | Калорийность-44, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3                                   |
| 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                                 |
| 100                 | *Филе минтая,припущенное<br>с овощами     | Калорийность-63, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-1                                  |
| 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-729, Белки-26, Жиры-14, Углеводы-128                              |
| <u>полдник</u>      |                                           |                                                                                |
| 180                 | *Сок виноградный                          | Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18                                          |
| 100                 | Блинчики со сгущенным<br>молоком          | Калорийность-263, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-38                                |
| 200                 | *Яблоко                                   | Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20                                  |
| Итого за полдник    |                                           | Калорийность-428, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-76                                |
| <u>ужин</u>         |                                           |                                                                                |
| 100                 | *Нарезка из свежих<br>помидоров и огурцов | Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3                                   |
| 300                 | Картофель тушеный с<br>курицей            | Калорийность-272, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-35                               |
| 60                  | *Хлеб пшеничный 60г                       | Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29                                         |
| 180                 | *Чай с сахаром и лимоном                  | Калорийность-55, Углеводы-14                                                   |
| Итого за ужин       |                                           | Калорийность-489, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-81                               |
| Итого за            |                                           | Калорийность-2 795, Белки-105, Жиры-106, Углеводы-365                          |

