

05.04.2025 (суббота)

## 13-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 рисовая молочная                    | Калорийность-227, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-32                                 |
| 1                          | *Яйцо отварное                            | Калорийность-63, Белки-6, Жиры-5                                               |
| 180                        | *Кофейный напиток с<br>молоком            | Калорийность-113, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20                                 |
| 10                         | *Масло сливочное                          | Калорийность-66, Жиры-7                                                        |
| 60                         | *Хлеб пшеничный 60г                       | Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29                                         |
| <b>Итого за завтрак</b>    |                                           | Калорийность-612, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-81                               |
| <b>завтрак(2)</b>          |                                           |                                                                                |
| 20                         | *Баранки                                  | Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15                                  |
| 30                         | *Шоколадная конфета                       | Калорийность-123, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9                                  |
| 200                        | *Йогурт фруктовый                         | Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12                                 |
| <b>Итого за завтрак(2)</b> |                                           | Калорийность-301, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-36                                |
| <b>обед</b>                |                                           |                                                                                |
| 100                        | *Огурец свежий                            | Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2                                           |
| 250                        | Суп гороховый с курицей                   | Калорийность-139, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22                                 |
| 180                        | *Макаронные отварные с<br>овощами         | Калорийность-191, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-32                                 |
| 115                        | *Оладьи из печени                         | Калорийность-146, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-8                                 |
| 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                      |                                                                                |
| <b>Итого за обед</b>       |                                           | Калорийность-765, Белки-29, Жиры-15, Углеводы-126                              |
| <b>полдник</b>             |                                           |                                                                                |
| 100                        | *Булочка с изюмом                         | Калорийность-279, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-41                                 |
| 180                        | *Чай с сахаром и лимоном                  | Калорийность-55, Углеводы-14                                                   |
| 200                        | *Банан                                    | Калорийность-168, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19                                 |
| <b>Итого за полдник</b>    |                                           | Калорийность-502, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-74                                |
| <b>ужин</b>                |                                           |                                                                                |
| 100                        | *Нарезка из свежих<br>помидоров и огурцов | Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3                                   |
| 180                        | *Картофельное пюре                        | Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25                                |
| 100                        | *Рыба жареная                             | Калорийность-121, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-3                                 |
| 180                        | *Чай с сахаром и лимоном                  | Калорийность-55, Углеводы-14                                                   |
| 60                         | *Хлеб пшеничный 60г                       | Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29                                         |
| <b>Итого за ужин</b>       |                                           | Калорийность-585, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-74                               |
| <b>Итого за</b>            |                                           | Калорийность-2 765, Белки-88, Жиры-75, Углеводы-391                            |

Директор

