

10.05.2024 (школа, 1пт)

## 5-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                 | *Омлет с сосисками                         | Калорийность-368, Белки-20, Жиры-30, 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                                               |
| 40                  | *Пшеничный хлеб                            | Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20                                 |
| Итого за завтрак    |                                            | Калорийность-694, Белки-30, Жиры-44, Углеводы-43                               |
| <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                                  |
| Итого за завтрак(2) |                                            | Калорийность-299, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-36                                |
| <b>обед</b>         |                                            |                                                                                |
| 100                 | *Салат овощной                             | Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4                                   |
| 250                 | *Суп из овощей на курином бульоне          | Калорийность-166, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-12                                |
| 180                 | *Картофельное пюре                         | Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25                                |
| 120                 | *Филе минтая тушеное в сметане и с овощами | Калорийность-104, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-5                                 |
| 60                  | *Хлеб пшеничный 60г                        | Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29                                         |
| 20                  | *Хлеб ржаной 20г                           | Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10                                          |
| 13                  | *Специи, соль чеснок                       |                                                                                |
| 180                 | *Компот из сухофруктов                     | Калорийность-89, Углеводы-23                                                   |
| Итого за обед       |                                            | Калорийность-851, Белки-32, Жиры-27, Углеводы-108                              |
| <b>полдник</b>      |                                            |                                                                                |
| 120                 | Блинчики с маслом                          | Калорийность-304, Белки-6, Жиры-16, Углеводы-34                                |
| 200                 | *Йогурт фруктовый                          | Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12                                 |
| 200                 | *Банан                                     | Калорийность-168, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19                                 |
| Итого за полдник    |                                            | Калорийность-579, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-65                               |
| <b>ужин</b>         |                                            |                                                                                |
| 100                 | *Салат "Загадка"                           | Калорийность-88, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9                                   |
| 180                 | *Капуста тушеная                           | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10                                  |
| 100                 | *Биточки рубленые куриные                  | Калорийность-158, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-12                                |
| 180                 | *Чай с сахаром и лимоном                   | Калорийность-55, Углеводы-14                                                   |
| 60                  | *Хлеб пшеничный 60г                        | Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29                                         |
| Итого за ужин       |                                            | Калорийность-523, Белки-26, Жиры-13, Углеводы-74                               |
| Итого за            |                                            | Калорийность-2 946, Белки-111, Жиры-118, Углеводы-326                          |

Директор

