

11.03.2024 (школа, 1пп)

## 1-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>      |                                             |                                                                                |
| 210                 | Каша молочная овсяная "Геркулес"            | Калорийность-294, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-33                                |
| 1                   | *Яйцо отварное                              | Калорийность-63, Белки-6, Жиры-5                                               |
| 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                  | *Пшеничный хлеб                             | Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31                                 |
| Итого за завтрак    |                                             | Калорийность-777, Белки-37, Жиры-46, Углеводы-73                               |
| <b>завтрак(2)</b>   |                                             |                                                                                |
| 200                 | *Молоко пастеризованное                     | Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9                                  |
| 25                  | *Печенье                                    | Калорийность-108, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19                                 |
| Итого за завтрак(2) |                                             | Калорийность-224, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-28                                 |
| <b>обед</b>         |                                             |                                                                                |
| 100                 | *Салат из свежих помидоров и свежих огурцов | Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4                                   |
| 250                 | Суп из рыбных консервов с рисом             | Калорийность-132, Белки-1, Углеводы-37                                         |
| 180                 | *Каша гречневая рассыпчатая с маслом        | Калорийность-224, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-37                                 |
| 100                 | *Запеканка из мяса кур с соусом             | Калорийность-153, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-16                                 |
| 180                 | *Сок яблочный                               | Калорийность-68, Белки-1, Углеводы-16                                          |
| 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-783, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-139                              |
| <b>полдник</b>      |                                             |                                                                                |
| 200                 | *Йогурт фруктовый                           | Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12                                 |
| 110                 | Сырники с молоком сгущённым                 | Калорийность-463, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-24                               |
| 100                 | *Яблоко                                     | Калорийность-44, Углеводы-10                                                   |
| Итого за полдник    |                                             | Калорийность-614, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-46                               |
| <b>ужин</b>         |                                             |                                                                                |
| 100                 | *Огурец свежий                              | Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2                                           |
| 180                 | *Макароны отварные                          | Калорийность-274, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-39                                |
| 100                 | *Печень в белом соусе                       | Калорийность-153, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-5                                 |
| 180                 | *Чай с сахаром и лимоном                    | Калорийность-55, Углеводы-14                                                   |
| 40                  | *Хлеб пшеничный 40г                         | Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19                                          |
| Итого за ужин       |                                             | Калорийность-588, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-79                               |
| Итого за            |                                             | Калорийность-2 986, Белки-114, Жиры-116, Углеводы-365                          |

Директор

Ионикова  
Лариса Юрьевна