

16.05.2024 (четверг)

## 11-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 пшеничная молочная                      | Калорийность-235, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-35                                 |
| 180                 | *Чай с сахаром                                | Калорийность-54, Углеводы-14                                                   |
| 10                  | *Масло сливочное                              | Калорийность-66, Жиры-7                                                        |
| 012                 | *Сыр порциями                                 | Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3                                               |
| 80                  | *Пшеничный хлеб                               | Калорийность-211, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-41                                 |
| Итого за завтрак    |                                               | Калорийность-606, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-90                               |
| <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 из свежих помидоров                    | Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4                                   |
|                     | *Рассольник Ленинградский"                    |                                                                                |
| 250                 | на курином бульоне со сметаной                | Калорийность-102, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12                                 |
| 180                 | *Каша гречневая рассыпчатая с маслом          | Калорийность-224, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-37                                 |
| 100                 | Тефтели с подливом                            | Калорийность-134, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-9                                  |
| 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-798, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-124                              |
| <b>полдник</b>      |                                               |                                                                                |
| 200                 | *Йогурт фруктовый                             | Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12                                 |
| 120                 | *Запеканка творожная с бананом со смет.соусом | Калорийность-263, Белки-19, Жиры-10, Углеводы-26                               |
| 150                 | *Яблоко                                       | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15                                  |
| Итого за полдник    |                                               | Калорийность-437, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-53                               |
| <b>ужин</b>         |                                               |                                                                                |
| 100                 | *Винегрет                                     | Калорийность-78, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8                                   |
| 180                 | *Картофельное пюре                            | Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25                                |
| 100                 | *Филе минтая,припущенное с овощами            | Калорийность-63, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-1                                  |
| 80                  | *Хлеб пшеничный 80г                           | Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38                                 |
| 180                 | *Чай с сахаром и лимоном                      | Калорийность-55, Углеводы-14                                                   |
| Итого за ужин       |                                               | Калорийность-628, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-86                               |
| Итого за            |                                               | Калорийность-2 768, Белки-96, Жиры-87, Углеводы-389                            |

Директор

