

02.10.2024 (школа, 2ср)

## 10-й день Примерного 14-дневного меню (школа)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|

завтрак

|     |                          |                                                 |
|-----|--------------------------|-------------------------------------------------|
| 210 | *Каша молочная гречневая | Калорийность-222, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26 |
| 1   | *Яйцо отварное           | Калорийность-63, Белки-6, Жиры-5                |
| 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                |
| 60  | *Пшеничный хлеб          | Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31  |

Итого за завтрак Калорийность-664, Белки-25, Жиры-30, Углеводы-76

завтрак(2)

|     |                         |                                                |
|-----|-------------------------|------------------------------------------------|
| 30  | *Печенье овсяное        | Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21 |
| 200 | *Молоко пастеризованное | Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9  |

Итого за завтрак(2) Калорийность-255, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-30

обед

|     |                                                |                                                 |
|-----|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 100 | *Салат из свежих помидоров<br>и свежих огурцов | Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4    |
| 250 | *Суп из овощей на курином<br>бульоне           | Калорийность-166, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-12 |
| 180 | Гороховое пюре                                 | Калорийность-227, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-30 |
| 100 | *Гуляш из мяса                                 | Калорийность-204, Белки-8, Жиры-17, Углеводы-5  |
| 180 | *Кисель ягодный                                | Калорийность-28, Углеводы-7                     |
| 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-831, Белки-33, Жиры-37, Углеводы-87

полдник

|     |                               |                                                |
|-----|-------------------------------|------------------------------------------------|
| 100 | Пирожки печеные с<br>творогом | Калорийность-245, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-48 |
| 180 | *Сок абрикосовый              | Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23          |
| 200 | *Банан                        | Калорийность-168, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19 |

Итого за полдник Калорийность-508, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-90

ужин

|     |                                 |                                                 |
|-----|---------------------------------|-------------------------------------------------|
| 100 | *Огурец свежий                  | Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2            |
| 180 | *Капуста тушеная                | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10   |
| 100 | Курица запеченная<br>порционная | Калорийность-195, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-1 |
| 180 | *Чай с сахаром и лимоном        | Калорийность-55, Углеводы-14                    |
| 60  | *Хлеб пшеничный 60г             | Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29          |

Итого за ужин Калорийность-483, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-56

Итого за Калорийность-2 741, Белки-99, Жиры-104, Углеводы-339

Директор

Иовикова  
Лариса Юрьевна