

03.10.2024 (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><u>завтрак</u></b>      |                                            |                                                                                |
| 200                        | *Каша пшениная молочная                    | Калорийность-235, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-35                                 |
| 180                        | *Кофейный напиток с<br>молоком             | Калорийность-113, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20                                 |
| 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                                 |
| <b>Итого за завтрак</b>    |                                            | Калорийность-612, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-86                               |
| <b><u>завтрак(2)</u></b>   |                                            |                                                                                |
| 40                         | *Печенье сдобное                           | Калорийность-183, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-27                                 |
| 200                        | *Молоко пастеризованное                    | Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9                                  |
| <b>Итого за завтрак(2)</b> |                                            | Калорийность-303, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-36                                |
| <b><u>обед</u></b>         |                                            |                                                                                |
| 100                        | *Огурцы малосольные с<br>чесноком          | Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-3                                           |
| 250                        | *Суп вермишелевый с курицей                | Калорийность-129, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16                                 |
| 180                        | *Каша гречневая<br>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                                                   |
| 40                         | *Хлеб пшеничный 40г                        | Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19                                          |
| 20                         | *Хлеб ржаной 20г                           | Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10                                          |
| 13                         | *Специи, соль чеснок                       |                                                                                |
| <b>Итого за обед</b>       |                                            | Калорийность-735, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-117                              |
| <b><u>полдник</u></b>      |                                            |                                                                                |
| 200                        | *Йогурт фруктовый                          | Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12                                 |
| 100                        | *Сырники из творога со<br>сметанным соусом | Калорийность-225, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-20                               |
| 180                        | *Банан                                     | Калорийность-151, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17                                 |
| <b>Итого за полдник</b>    |                                            | Калорийность-483, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-49                               |
| <b><u>ужин</u></b>         |                                            |                                                                                |
| 100                        | *Огурец свежий                             | Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2                                           |
| 180                        | *Картофельное пюре                         | Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25                                |
| 115                        | *Оладьи из печени                          | Калорийность-146, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-8                                 |
| 60                         | *Хлеб пшеничный 60г                        | Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29                                         |
| 180                        | *Чай с сахаром и лимоном                   | Калорийность-55, Углеводы-14                                                   |
| <b>Итого за ужин</b>       |                                            | Калорийность-602, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-78                               |
| <b>Итого за</b>            |                                            | Калорийность-2 735, Белки-90, Жиры-87, Углеводы-366                            |

Директор

Ильина  
Лариса Юрьевна