

06.06.2025 (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) |
|---------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>завтрак</u>      |                                                        |                                                                                |
| 150                 | *Омлет                                                 | Калорийность-276, Белки-14, Жиры-23, Углеводы-3                                |
| 180                 | *Какао с молоком                                       | Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19                                 |
| 10                  | *Масло сливочное                                       | Калорийность-66, Жиры-7                                                        |
| 30                  | *Печенье овсяное                                       | Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21                                 |
| 40                  | *Пшеничный хлеб                                        | Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20                                 |
| Итого за завтрак    |                                                        | Калорийность-697, Белки-23, Жиры-39, Углеводы-63                               |
| <u>завтрак(2)</u>   |                                                        |                                                                                |
| 30                  | *Печенье сдобное                                       | Калорийность-137, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-20                                 |
| 200                 | *Молоко пастеризованное                                | Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9                                  |
| 100                 | *Банан                                                 | Калорийность-84, Углеводы-10                                                   |
| Итого за завтрак(2) |                                                        | Калорийность-341, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-39                                |
| <u>обед</u>         |                                                        |                                                                                |
| 100                 | *Салат из свежих помидоров, огурцов и зеленого горошка | Калорийность-50, Белки-1, Жиры-3, 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                                |
| 100                 | *Горбуша тушеная в сметане и с овощами                 | Калорийность-129, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-2                                 |
| 40                  | *Хлеб пшеничный 40г                                    | Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19                                          |
| 20                  | *Хлеб ржаной 20г                                       | Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10                                          |
| 13                  | *Специи, соль чеснок                                   |                                                                                |
| 180                 | *Сок виноградный                                       | Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18                                          |
| Итого за обед       |                                                        | Калорийность-809, Белки-31, Жиры-31, Углеводы-90                               |
| <u>полдник</u>      |                                                        |                                                                                |
| 100                 | *Блинчики с повидлом                                   | Калорийность-279, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-44                                 |
| 200                 | *Йогурт фруктовый                                      | Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12                                 |
| 200                 | *Яблоко                                                | Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20                                  |
| Итого за полдник    |                                                        | Калорийность-475, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-76                               |
| <u>ужин</u>         |                                                        |                                                                                |
| 60                  | *Огурец свежий                                         | Калорийность-7, Углеводы-1                                                     |
| 180                 | *Каша гречневая рассыпчатая с маслом                   | Калорийность-224, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-37                                 |
| 100                 | *Гуляш из мяса                                         | Калорийность-204, Белки-8, Жиры-17, 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-585, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-76                               |
| Итого за            |                                                        | Калорийность-2 907, Белки-94, Жиры-116, Углеводы-344                           |

Директор

Юреникова Лариса  
Юрьевна