

07.04.2025 (школа, 1ин)

## 1-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>      |                                               |                                                                                |
| 210                 | Каша молочная овсяная<br>"Геркулес"           | Калорийность-294, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-33                                |
| 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-736, Белки-26, Жиры-35, Углеводы-83                               |
| <u>завтрак(2)</u>   |                                               |                                                                                |
| 200                 | *Молоко пастеризованное                       | Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9                                  |
| 25                  | *Печенье                                      | Калорийность-108, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19                                 |
| Итого за завтрак(2) |                                               | Калорийность-228, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-28                                 |
| <u>обед</u>         |                                               |                                                                                |
| 100                 | *Салат из свежих овощей и<br>зеленого горошка | Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4                                   |
| 250                 | Суп из рыбных консервов с<br>рисом            | Калорийность-132, Белки-1, Углеводы-37                                         |
| 180                 | *Каша гречневая<br>рассыпчатая с маслом       | Калорийность-224, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-37                                 |
| 100                 | *Запеканка из мяса кур                        | Калорийность-141, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-8                                 |
| 180                 | *Сок яблочный                                 | Калорийность-68, Белки-1, Углеводы-16                                          |
| 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-805, Белки-29, Жиры-14, Углеводы-141                              |
| <u>полдник</u>      |                                               |                                                                                |
| 200                 | *Йогурт фруктовый                             | Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12                                 |
| 100                 | Сырники с молоком<br>сгущеным                 | Калорийность-181, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-17                               |
| 100                 | *Яблоко                                       | Калорийность-44, Углеводы-10                                                   |
| Итого за полдник    |                                               | Калорийность-332, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-39                               |
| <u>ужин</u>         |                                               |                                                                                |
| 100                 | *Огурец свежий                                | Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2                                           |
| 180                 | *Макароны отварные                            | Калорийность-274, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-39                                |
| 100                 | *Печень по-строгановски                       | Калорийность-140, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-4                                 |
| 180                 | *Чай с сахаром и лимоном                      | Калорийность-55, Углеводы-14                                                   |
| 60                  | *Хлеб пшеничный 60г                           | Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29                                         |
| Итого за ужин       |                                               | Калорийность-623, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-88                               |
| Итого за            |                                               | Калорийность-2 724, Белки-104, Жиры-94, Углеводы-379                           |

Директор

