

17.12.2023 (воскресенье)

## 7-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                      | *Омлет с сосисками                                  | Калорийность-368, Белки-20, Жиры-30, Углеводы-4                                |
| 180                      | *Какао с молоком                                    | Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19                                 |
| 10                       | *Масло сливочное                                    | Калорийность-66, Жиры-7                                                        |
| 80                       | *Хлеб пшеничный 80г                                 | Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38                                 |
| Итого за завтрак         |                                                     | Калорийность-734, Белки-30, Жиры-41, Углеводы-61                               |
| <b><u>завтрак(2)</u></b> |                                                     |                                                                                |
| 200                      | *Молоко пастеризованное                             | Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9                                  |
| 30                       | *Печенье сдобное                                    | Калорийность-137, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-20                                 |
| Итого за завтрак(2)      |                                                     | Калорийность-253, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-29                                |
| <b><u>обед</u></b>       |                                                     |                                                                                |
| 100                      | Свекла отварная с чесноком<br>и растительным маслом | Калорийность-107, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-8                                  |
| 250                      | Суп гороховый с курицей                             | Калорийность-139, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22                                 |
| 180                      | *Каша рисовая рассыпчатая                           | Калорийность-205, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40                                 |
| 100                      | *Филе минтая, припущенное<br>с овощами              | Калорийность-63, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-1                                  |
| 180                      | *Компот из сухофруктов                              | Калорийность-89, Углеводы-23                                                   |
| 80                       | *Хлеб пшеничный 80г                                 | Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38                                 |
| 20                       | *Хлеб ржаной 20г                                    | Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10                                          |
| 13                       | *Специи, соль чеснок                                |                                                                                |
| Итого за обед            |                                                     | Калорийность-834, Белки-27, Жиры-20, Углеводы-142                              |
| <b><u>полдник</u></b>    |                                                     |                                                                                |
| 180                      | *Сок виноградный                                    | Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18                                          |
| 120                      | *Сосиска запеченная в тесте                         | Калорийность-339, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-34                               |
| 200                      | *Мандарин                                           | Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-15                                          |
| Итого за полдник         |                                                     | Калорийность-481, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-67                               |
| <b><u>ужин</u></b>       |                                                     |                                                                                |
| 100                      | *Нарезка из свежих<br>помидоров и огурцов           | Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3                                   |
| 300                      | Картофель тушеный с<br>курицей                      | Калорийность-272, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-35                               |
| 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-531, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-90                               |
| Итого за                 |                                                     | Калорийность-2 833, Белки-101, Жиры-102, Углеводы-389                          |

Директор

