

23.04.2025 (школа, 1ср)

## 3-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>      |                                |                                                                                |
| 220                 | *Каша молочная гречневая       | Калорийность-233, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-28                                |
| 180                 | *Какао с молоком               | Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19                                 |
| 10                  | *Масло сливочное               | Калорийность-66, Жиры-7                                                        |
| 1                   | *Яйцо отварное                 | Калорийность-63, Белки-6, Жиры-5                                               |
| 60                  | *Пшеничный хлеб                | Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31                                 |
| Итого за завтрак    |                                | Калорийность-635, Белки-22, Жиры-27, Углеводы-78                               |
| <u>завтрак(2)</u>   |                                |                                                                                |
| 200                 | *Молоко пастеризованное        | Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9                                  |
| 40                  | *Печенье овсяное               | Калорийность-180, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27                                 |
| Итого за завтрак(2) |                                | Калорийность-300, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-36                                |
| <u>обед</u>         |                                |                                                                                |
| 100                 | Винегрет *                     | Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7                                   |
| 250                 | *Суп вермишелевый с<br>курицей | Калорийность-129, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16                                 |
| 180                 | Гороховое пюре                 | Калорийность-227, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-30                                |
| 100                 | Печеночные оладьи              | Калорийность-203, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-21                                |
| 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           |                                                                                |
| Итого за обед       |                                | Калорийность-872, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-126                              |
| <u>полдник</u>      |                                |                                                                                |
| 180                 | *Чай с сахаром и лимоном       | Калорийность-55, Углеводы-14                                                   |
| 80                  | *Булочка творожная             | Калорийность-235, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-41                                |
| 150                 | *Банан                         | Калорийность-126, Белки-1, Углеводы-14                                         |
| Итого за полдник    |                                | Калорийность-416, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-69                                |
| <u>ужин</u>         |                                |                                                                                |
| 40                  | *Помидор свежий                | Калорийность-9, Углеводы-2                                                     |
| 180                 | *Картофельное пюре             | Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25                                |
| 100                 | *Котлета из мяса кур           | Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13                                  |
| 40                  | *Хлеб пшеничный 40г            | Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19                                          |
| 180                 | *Чай с сахаром и лимоном       | Калорийность-55, Углеводы-14                                                   |
| Итого за ужин       |                                | Калорийность-498, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-73                               |
| Итого за            |                                | Калорийность-2 721, Белки-84, Жиры-81, Углеводы-382                            |

Директор

Никифорова Лариса  
Юрьевна