

27.12.2024 (школа, 2пт)

## 12-й день Примерного 14-дневного меню (школа)

| Выход (г)           | Наименование блюда                               | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>завтрак</b>      |                                                  |                                                                                |
| 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                                                        |
| 80                  | *Огурец свежий                                   | Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-2                                            |
| 40                  | *Пшеничный хлеб                                  | Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20                                 |
| Итого за завтрак    |                                                  | Калорийность-571, Белки-22, Жиры-34, Углеводы-44                               |
| <b>завтрак(2)</b>   |                                                  |                                                                                |
| 200                 | *Молоко пастеризованное                          | Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9                                  |
| 25                  | *Печенье овсяное                                 | Калорийность-113, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17                                 |
| Итого за завтрак(2) |                                                  | Калорийность-233, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-26                                |
| <b>обед</b>         |                                                  |                                                                                |
| 100                 | *Салат из свежих помидоров                       | Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4                                   |
| 250                 | *Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне | Калорийность-146, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-11                                 |
| 285                 | *Мясо по-капитански                              | Калорийность-562, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-35                               |
| 180                 | *Компот из плодов сухих (изюм)                   | Калорийность-96, Углеводы-26                                                   |
| 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-1 005, Белки-47, Жиры-38, Углеводы-105                            |
| <b>полдник</b>      |                                                  |                                                                                |
| 180                 | *Сок абрикосовый                                 | Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23                                          |
| 120                 | *Блинчики с джемом                               | Калорийность-365, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-65                                |
| 170                 | *Мандарин                                        | Калорийность-56, Белки-1, Углеводы-13                                          |
| Итого за полдник    |                                                  | Калорийность-516, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-101                               |
| <b>ужин</b>         |                                                  |                                                                                |
| 60                  | *Огурец свежий                                   | Калорийность-7, Углеводы-1                                                     |
| 280                 | *Плов из курицы                                  | Калорийность-347, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-46                               |
| 40                  | *Хлеб пшеничный 40г                              | Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19                                          |
| 180                 | *Чай с сахаром и лимоном                         | Калорийность-55, Углеводы-14                                                   |
| Итого за ужин       |                                                  | Калорийность-504, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-80                               |
| Итого за            |                                                  | Калорийность-2 829, Белки-101, Жиры-108, Углеводы-356                          |

Директор

Новикова  
Лариса Юрьевна