

30.05.2025 (школа, 2шт)

## 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>      |                                                  |                                                                                |
| 210                 | *Каша молочная манная                            | Калорийность-255, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-31                                |
| 180                 | *Какао с молоком                                 | Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19                                 |
| 10                  | *Масло сливочное                                 | Калорийность-66, Жиры-7                                                        |
| 60                  | *Пшеничный хлеб                                  | Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31                                 |
| 10                  | *Сыр порциями                                    | Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2                                               |
| Итого за завтрак    |                                                  | Калорийность-627, Белки-17, Жиры-26, Углеводы-81                               |
| <b>завтрак(2)</b>   |                                                  |                                                                                |
| 200                 | *Молоко пастеризованное                          | Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9                                  |
| 20                  | *Вафли                                           | Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-12                                 |
| Итого за завтрак(2) |                                                  | Калорийность-224, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-21                                |
| <b>обед</b>         |                                                  |                                                                                |
| 100                 | *Салат из свежих помидоров                       | Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4                                   |
| *Рассольник         |                                                  |                                                                                |
| 250                 | "Ленинградский" на мясном<br>бульоне со сметаной | Калорийность-167, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-22                                 |
| 180                 | Гороховое пюре                                   | Калорийность-227, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-30                                |
| 100                 | *Гуляш из мяса                                   | Калорийность-204, Белки-8, Жиры-17, Углеводы-5                                 |
| 180                 | *Компот из плодов сухих<br>(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-895, Белки-33, Жиры-31, Углеводы-116                              |
| <b>полдник</b>      |                                                  |                                                                                |
| 180                 | *Сок абрикосовый                                 | Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23                                          |
| 100                 | Пирожок печеный с<br>картофелем                  | Калорийность-259, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-38                                 |
| 180                 | *Яблоко                                          | Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18                                  |
| Итого за полдник    |                                                  | Калорийность-434, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-79                                |
| <b>ужин</b>         |                                                  |                                                                                |
| 100                 | *Огурец свежий                                   | Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2                                           |
| 280                 | *Плов из курицы                                  | Калорийность-347, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-46                               |
| 60                  | *Хлеб пшеничный 60г                              | Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29                                         |
| 180                 | *Чай с сахаром и лимоном                         | Калорийность-55, Углеводы-14                                                   |
| Итого за ужин       |                                                  | Калорийность-556, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-91                               |
| Итого за            |                                                  | Калорийность-2 736, Белки-85, Жиры-95, Углеводы-388                            |

Директор

Повикова Лариса  
Юрьевна