

Меню школы (Летняя школа-26)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

10	Масло сливочное	Ккал-66, Жиры-7
30	"Сыр голландский"	Ккал-117, Белки-7, Жиры-9
50	Яйцо вареное	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
200	Каша молочная ячневая	Ккал-220, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-39
	Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное , Соль йодированная	
200	Чай с сахаром	Ккал-31, Углеводы-8
	Чай, Сахар	
15	Хлеб пшеничный	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
	батон, хлеб пшеничный	
30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Завтрак Ккал-602, Белки-24, Жиры-28,
Углеводы-64

Обед

003	Чеснок	Ккал-1
1	Зелень	
50	Огурцы порц. свежие	Ккал-5, Углеводы-1
250	Солянка домашняя	Ккал-134, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-9
	Говядина тз б/к, Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное , Сметана, Колбаса вареная, Лимоны, Соль йодированная	
100	Гуляш из говядины	Ккал-269, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-4
	Говядина тз б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Соль йодированная	
200	Макаронные изделия отварные	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
	Макаронные изделия, Масло сливочное , Соль йодированная	
200	Нектар апельсиновый	
15	Хлеб пшеничный	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
	батон, хлеб пшеничный	

50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		Ккал-791, Белки-39, Жиры-37, Углеводы-80
<u>Полдник</u>		
100	Булочка Веснушка	Ккал-329, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-61
<i>Мука, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Изюм</i>		
200	Ряженка	Ккал-170, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-8
Итого за Полдник		Ккал-499, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-69
<u>Ужин</u>		
243	Бананы	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	Салат из свежих огурцов и капусты	Ккал-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
<i>Огурцы, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>		
100	Минтай припущенный в молоке	Ккал-129, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-3
<i>Минтай филе, Лук репчатый, Молоко., Масло растительное, Соль йодированная</i>		
250	Картофель отварной	Ккал-243, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-40
<i>Картофель, Масло сливочное, Зелень, Соль йодированная</i>		
200	Компот из кураги	Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16
<i>Сахар, Курага</i>		
15	Хлеб пшеничный	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
<i>батон, хлеб пшеничный</i>		
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Ужин		Ккал-832, Белки-29, Жиры-20, Углеводы-132
Итого за		Ккал-2 723, Белки-107, Жиры-103, Углеводы-345