

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	Колбаса вареная	Ккал-66, Белки-4, Жиры-5
200	Каша молочная манная жидкая	Ккал-212, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32
	Крупа манная, Молоко1л, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное	
200	Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
25	Хлеб пшеничный	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
	батон, хлеб пшеничный	
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Завтрак		Ккал-491, Белки-14, Жиры-20, Углеводы-65

Обед

2	Зелень	Ккал-1
001	Чеснок	
50	Помидоры порционные	Ккал-13, Белки-1, Углеводы-2
300	Суп картофельный с макаронными изделиями	Ккал-139, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
	Картофель, Масло сливочное , Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная	
15	Куры для супа	Ккал-83, Белки-7, Жиры-6
	Голень кур, Соль йодированная	
30	Лук репчатый маринованный	
	Лук репчатый, Масло растительное	
250	Плов	Ккал-278, Белки-15, Жиры-23, Углеводы-3
	Говядина лопатка б/к, Крупа рисовая, Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная	
200	Компот из брусники	Ккал-33, Углеводы-8
	Сахар, Брусника	

5	Хлеб пшеничный	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Обед		Ккал-582, Белки-28, Жиры-32, Углеводы-45
<u>Полдник</u>		
45	Печенье	Ккал-89, Белки-3, Углеводы-18
200	Чай без сахара	
Итого за Полдник		Ккал-89, Белки-3, Углеводы-18
<u>Ужин</u>		
50	Кукуруза консервированная	Ккал-46, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
100	Шницели из говядины	Ккал-267, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-11
	<i>Говядина лопатка б/к, Хлеб пшеничный, Молоко1л, Соль йодированная, Масло растительное</i>	
30	Соус красный (основной)	Ккал-17, Жиры-1, Углеводы-2
	<i>Сахар, Мука, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
230	Гарнир сложный с капустой	Ккал-221, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-32
	<i>Картофель, Масло сливочное, Молоко1л, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Морковь, Мука, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
200/7	Чай с лимоном	Ккал-56, Углеводы-15
	<i>Лимоны, Сахар, Чай</i>	
10	Хлеб пшеничный	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Ужин		Ккал-655, Белки-28, Жиры-27, Углеводы-82
Итого за		Ккал-1 817, Белки-73, Жиры-79, Углеводы-210